

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молоч.пшено	200	6,55	6,60	32,56	214,26	№11/4
	Кофейный напиток	180	2,82	2,89	8,55	70,01	№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	14,02	57,16	398,16	
Второй завтрак	Яблоки	120	0,48	0,48	13,92	58,42	
Итого		120	0,48	0,48	13,92	58,42	
Обед							
	Щи со сметаной	180	1,32	2,17	6,67	49,28	№6/2
	Тефтели из свинины	80	8,23	18,74	10,47	241,88	№36/8
	Греча отв. с овоща	150	8,61	6,83	45,65	265,93	№40/3
	Соус красный с луко	50	0,51	2,27	3,64	36,12	№8/11
	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		880	27,38	34,03	110,62	834,93	
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	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		280	6,61	7,93	44,34	270,48	
Итого за день:		1745	46,18	56,45	226,04	1561,99	
День 2							
Завтрак	Каша мол. рисовая	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	
Второй завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,30	43,24	
Итого		100	0,50	0,10	10,30	43,24	
	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		700	26,43	19,83	108,91	705,52	
Полдник	Салат карт+сол.огур	100	1,40	6,13	10,35	100,96	№41/1
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Печенье	40	4,50	5,88	46,02	253,36	
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		335	6,96	12,12	72,85	424,15	
Итого за день:		1560	46,19	45,04	251,10	1572,19	
День 3							
	Каша (рис, пшено)	200	4,99	6,51	26,42	182,82	№17/4
	Какао с молоком	180	3,28	3,01	13,51	90,23	№36/10
	Батон	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
	Джем	10	0,08	0,00	10,89	41,68	
Итого за завтрак		340	10,65	10,42	66,81	395,59	
Второй завтрак	Вафли	30	0,84	0,99	24,12	104,25	
	Чай	100	0,04	0,01	4,92	18,90	
Итого		130	0,88	1,00	29,04	123,15	
Обед	Салат свекла	50	0,55	3,01	6,01	50,77	№32/1
	Суп овощной со сме	180	1,46	4,95	9,34	85,43	№20/2
	Запеканка кар с печ	180	12,7	6,19	26,32	207,51	№53/8
	Соус сметанный	50	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		700	13,77	19,72	85,79	569,82	
Полдник	Пирожок с повидло	100	6,30	5,03	62,76	314,10	№37/12
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№31/10
Итого за полдник		280	6,37	5,05	72,20	350,35	
Итого за день:		1420	31,67	36,19	253,85	1438,91	
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	
Второй завтрак	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45	
	Чай	100	0,04	0,01	4,92	18,90	№27/10
Итого		120	1,54	1,97	20,26	103,35	
	Рассольник с круп	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 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		600	26,08	18,20	85,63	602,34	
Полдник	Манник	100	6,50	7,70	65,60	351,21	№23/12
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		280	6,58	7,71	65,60	351,21	
Итого за день:		1415	48,77	24,05	237,83	1517,64	
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	
	Джем	15	0,07	0,00	10,78	41,27	
Итого за завтрак		425	7,74	6,88	52,24	296,07	
Второй завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,30	43,24	
Итого		100	0,50	0,10	10,30	43,24	
	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	22,45	25,67	76,81	617,18	
Полдник	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24	№1/6
	Пряник	90	2,88	25,67	76,81	617,18	
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		235	6,13	2,89	16,82	116,53	
Итого за день:		1460	36,82	35,54	156,16	1073,03	
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	
Второй завтрак	Яблоки	120	0,48	0,48	13,92	58,42	
Итого		120	0,48	0,48	13,92	58,42	
	Салат свекла	50	0,55	3,01	6,01	50,77	№32/1
	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		790	24,29	32,25	114,41	821,7	
Полдник	Булочка Российская	100	7,11	6,85	57,22	314,99	№11/12
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		250	7,18	6,87	66,66	351,24	
Итого за день:		1485	40,75	51,54	249,65	1587,1	
День 2							
Завтрак	Каша мол манная	200	4,78	4,58	26,52	165,01	№5/4
	Какао Витошка	180	3,68	3,49	13,17	94,85	№36/10
	Батон	30	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Сыр	15	2,42	2,45	0,00	32,26	№4/13
Итого за завтрак		425	12,41	11,12	50,36	346,02	
Второй завтрак	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45	
	Молоко кипяченое	100	2,76	3,04	4,47	55,65	№38/10
Итого		120	4,26	5,0	19,81	140,10	
Обед	Салат карт+сол.огур	50	0,42	1,84	3,11	30,29	№41/1
	Суп-пюре картофел	180	1,92	2,20	10,05	66,81	№29/2
	Гренки (сухарики)		1,43	0,16	8,54	42,0	№40/2
	Мясо кур отварное	80	6,98	6,71	1,46	94,09	№2/9
	Макаронные издел	150	4,24	2,38	27,29	147,15	№46/3
	Компот курага изю	180	0,54	0,02	17,43	66,14	№10/10
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		700	16,86	13,55	76,21	485,15	
Полдник	Запекан рис с творо	100	6,70	5,19	24,31	170,92	№2/5
	Чай	180	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		280	6,76	5,21	32,18	201,13	
Итого за день:		1505	40,28	34,87	178,55	1172,41	
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	
	Джем	15					
Итого за завтрак		425					
Второй завтрак	Снежок	100	2,7	1,0	16,20	76,56	
Итого		100	2,7	1,0	16,20	76,56	
Обед	Борщ с картофелем	180	1,57	3,94	12,42	87,40	№4/2
	Печень по-строгано	80	10,19	11,37	2,33	152,83	№9/8
	Рис отварной	150	3,63	3,18	38,26	196,75	№43/3
	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	19,35	19,05	100,97	649,84	
Полдник	Ватрушка со сметан	100	4,63	5,10	23,42	155,0	№6/5

	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		280	4,70	5,11	32,86	191,25	
Итого за день:		1450	36,46	32,75	221,41	1300,73	
День 4							
Завтрак	Каша мол кукурузн	200	2,99	6,04	8,56	98,13	№4/4
	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	8,61	13,58	38,13	302,25	
Второй завтрак	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45	
	Чай	100	0,04	0,01	4,92	18,90	№27/10
Итого		120	1,54	1,97	20,26	103,35	
Обед	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		600	27,35	23,30	68,19	583,46	
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	9,83	37,74	№27/10
Итого за полдник		295	2,50	6,21	27,41	171,34	
Итого за день		1430	40,00	45,05	153,99	1160,40	
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	
	Джем	15	0,07	0,00	10,78	41,27	
Итого за завтрак		425	10,31	10,30	66,54	392,02	
Второй завтрак	Сок	100	0,50	0,10	10,30	43,24	
Итого		100	0,50	0,10	10,30	43,24	
Обед	Салат из отв.свеклы	50	0,69	2,98	4,51	44,93	№32/1
	Суп овощной со см	180	1,46	4,95	9,34	85,43	№20/2
	Рыба туш. с овощам	80	9,88	6,61	3,96	113,01	№4/7
	Мкароны отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94	№46/3
	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	21,51	18,17	96,04	619,39	
Полдник	Яйцо отварное	25	6,78	4,69	36,31	211,31	№1/6
	Пряники	60	2,88	0,00	7,20	41,04	
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10

Итого за полдник		265	6,13	2,89	16,82	116,53	
Итого за день		1490	38,45	31,46	189,70	1171,18	