

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 св. с рис	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	Булочка с повидлом	100	7,23	7,33	61,57	335,89	№17/12
	Чай	180	0,07	0,02	9,44	36,25	№27/10
Итого за полдник		280	7,30	7,35	71,40	373,63	
Итого за день:		1745	43,26	44,94	225,17	1448,37	
День 2							
Завтрак	Каша мол. ячневая	200	5,01	6,99	32,13	210,19	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	
	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	
Обед	Салат свекольный	50	0,69	2,98	4,51	44,93	№32/1
	Суп карт вегетариан	180	3,99	4,01	17,50	118,12	№13/2
	Биточки из куры	80	11,87	9,95	7,43	166,96	№16/8
	Картофельное пюре	150	5,30	2,98	34,11	183,94	№3/3
	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	26,43	19,83	108,91	705,52	

Полдник	Пирожок Лакомка	100	12,16	20,18	53,97	442,68	№21/12
	Чай	180	0,07	0,02	9,83	37,74	№27/10
Итого за полдник		280	12,23	20,19	63,80	480,42	
Итого за день:		1560	43,42	55,50	211,03	1493,58	
День 3							
	Каша (рис, пшено)	200	4,99	6,51	26,42	182,82	№17/4
	Чай	180	3,28	3,01	13,51	90,23	№27/10
	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	
	Суп овощной со сме	180	1,46	4,95	9,34	85,43	№20/2
	Печень по строгано	80	12,7	6,19	26,32	207,51	№9/8
	Макароны отварн	150	3,11	3,67	22,07	132,59	46/3
	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	Омлет запеченный	100	6,30	5,03	62,76	314,10	№2/6
	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		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. манная	200	7,82	7,98	34,48	233,02	№2/4
	Какао с молоком	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	
Обед	Салат капустный	50	0,80	2,98	4,45	45,78	№3/1
	Рассольник с круп	180	1,77	3,90	13,51	94,41	№11/2
	Плов из мяса кур	180	16,49	13,39	34,50	323,41	№4/9
	Напиток шиповник	180	3,85	0,35	11,05	59,35	№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	26,08	18,20	85,63	602,34	
Полдник	Кнели рыбные паро	50	8,84	5,68	2,58	96,68	№16/7
	Картофель отварно	60	1,16	1,32	9,55	54,20	№1/3

	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
	Рагу из овощей	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	Манник	100	6,50	7,67	56,16	314,70	№23/12
	Снежок	150	4,05	1,50	24,30	114,84	
Итого за полдник		250	10,55	9,17	80,46	429,54	
Итого за день:		1460	40,14	42,03	205,17	1322,09	
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	
Обед	Салат морковный	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 рассыпчатая	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		740	21,71	24,13	97,23	675,91	
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:		1435	37,74	42,99	219,33	1386,45	
День 2							
Завтрак	Каша мол манная	200	4,78	4,58	26,52	165,01	№5/4
	Кофейный напиток	180	2,82	2,89	13,93	90,45	№3210
	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	10,52	8,87	70,17	395,92	
Второй завтрак	Вали	30	1,50	1,96	15,34	84,45	
	Чай	130	2,76	3,04	4,47	55,65	№38/10
Итого		130	4,26	5,0	19,81	140,10	
Обед	Суп-пюре картофел	180	2,31	2,64	12,06	80,17	№29/2
	Гренки (сухарики)	30	2,14	0,24	12,80	63,00	№40/2
	Мясо кур отварное	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	20,91	79,37	№10/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		700	21,69	15,19	94,35	589,94	
Полдник	Суфле творожное	100	1,42	6,11	10,61	100,92	№20/5
	Молоко сгущеное	20	3,00	3,92	30,68	168,90	
	Чай	180	0,07	0,02	7,88	30,31	№27/10
Итого за полдник		300	4,49	10,05	49,17	300,13	
Итого за день:		1505	36,70	34,10	213,69	1285,99	
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	Салат капустный	50	0,80	2,98	4,45	45,78	№3/1
	Борщ с картофелем	180	1,57	3,94	12,42	87,40	№4/2
	Плов из свинины	180	10,99	23,63	33,04	387,53	№4/8
	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		580	19,35	19,05	100,97	649,84	
Полдник	Ватрушка со сметан	100	4,63	5,10	23,42	155,0	№6/12
	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:		1400	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
	Голубцы ленивые	80	4,12	7,98	5,14	107,90	№48/8
	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	67,14	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	
Итого за обед		650	16,80	15,32	76,21	501,46	
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	
	Вафли	60	1,68	1,98	48,24	208,50	
	Чай с молоком	180	1,35	1,43	10,93	59,85	№27/10
Итого за полдник		355	3,78	7,62	28,50	193,45	
Итого за день		1480	29,30	36,53	143,13	998,38	
День 5							
Завтрак	Каша мол рис+греч	200	5,11	6,51	26,24	180,93	№19/4
	Чай	180	0,07	0,02	9,83	37,74	№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	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 свекольный	50	0,69	2,98	4,51	44,93	№32/1
	Суп крестьянс со см	180	1,46	4,95	9,34	85,43	№38/8
	Тефтели рыбные	80	8,05	5,66	7,61	113,32	№18/7
	Макароны отварны	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	19,20	13,53	96,93	576,15	
Полдник	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24	№1/6
	Печенье	40	3,00	3,92	30,68	168,90	
	Чай	180	0,07	0,02	9,83	37,74	№27/10
Итого за полдник		245	6,25	6,81	0,02	245,88	

Итого за день		1490	36,01	28,77	8,70	1353,83	