

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4,40	4,06	26,99	158,04	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,00	15,56	56,32	402,02	4,87	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная отварная	50	1,00	0,00	5,00	24,00	2,20	685
Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	4,76	15,74	120,68	10,29	57
Суфле печёночно-мясное	100	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01	295
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	5,36	27,25	174,60	0,00	205
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		31,03	24,21	96,77	717,00	12,90	
ПОЛДНИК							
Кефир 3,2%	150	5,80	6,40	8,20	107,20	1,40	401
Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	2,48	1,10	16,90	86,32	0,00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8,28	7,50	25,10	193,52	1,40	
УЖИН							
Запеканка из творога	140	32,80	22,50	25,10	351,90	0,34	237
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		35,01	22,82	79,05	583,02	44,45	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		87,32	70,09	257,24	1 895,56	63,62	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	4,48	4,04	35,39	191,80	0,70	185
Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	86,64	1,20	394
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		9,47	10,25	64,35	377,54	4,79	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	9,48	84,00	20,03	67
Тефтели мясные(2 вариант с рисом)	100	8,86	5,98	19,00	249,00	0,00	287
Свекла отварная с растит.маслом	150	2,13	10,24	13,05	142,64	1,62	640
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		16,30	22,91	83,14	670,76	23,37	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34	464
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		11,84	7,88	57,95	349,00	3,07	
УЖИН							
Горошек зелёный отварной	50	2,50	2,60	6,40	56,40	3,36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Фрукты свежие (банан)	70	1,26	0,42	17,64	78,96	4,30	368
ИТОГО ЗА УЖИН:		14,38	16,82	54,98	412,32	11,70	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		51,99	57,86	260,42	1 809,62	42,93	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	162,84	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,19	16,40	55,65	406,82	4,87	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(помидор)	25	0,15	0,00	1,05	4,80	2,10	517
Суп картофельный с рисом	250	5,49	5,27	16,32	129,40	5,81	80
Курица, тушёная в соусе с овощами	250	11,94	15,10	20,88	251,92	9,24	302
Компот из лимона	180	0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	699
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,18	21,07	87,89	604,72	27,95	
ПОЛДНИК							
Ряженка	150	5,22	5,00	8,40	94,50	0,60	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	50	3,75	5,90	37,20	217,30	0,00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8,97	10,90	45,60	311,80	0,60	1 205,00
УЖИН							
Пудинг из творога	150	17,49	15,43	35,67	336,08	0,30	234
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
ИТОГО ЗА УЖИН:		19,07	15,61	73,97	501,20	2,41	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		62,41	63,98	263,11	1 824,54	35,83	

4 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	3,79	5,48	19,03	135,12	1,40	185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10,54	12,62	54,36	360,90	6,69	
ОБЕД							
Огурец солёный	30	0,22	0,03	0,43	2,84	0,00	513
Суп овощной на курином бульоне	250	1,74	4,89	8,48	80,00	10,29	202
Рыба, запеченная в омлете	100	19,05	5,43	3,86	135,08	2,62	249
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	322
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		27,65	15,64	75,43	542,06	29,21	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		13,36	17,92	63,99	457,96	2,79	
УЖИН							
Биточки рубленые	80	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	282
Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	137,28	29,97	132
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		21,59	22,56	66,00	501,64	34,95	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		73,14	68,74	259,78	1 862,56	73,64	

5 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,40	4,06	26,99	166,04	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		13,04	11,29	66,04	407,06	6,68	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Суп картофельный с рыбой	250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	80	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	282
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,91	242,92	0,00	165
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕДЕ:		35,35	31,71	111,26	818,89	14,47	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груша)	250	1,00	0,75	25,75	116,00	12,50	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,00	0,75	25,75	116,00	12,50	
УЖИН							
Огурец солёный	35	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20	274
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
ИТОГО ЗА УЖИН:		25,99	17,02	50,24	458,16	12,84	
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		75,38	60,77	253,29	1 800,11	46,49	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	200	2,17	3,89	27,45	149,60	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10,01	15,31	50,92	370,38	3,96	
ОБЕД							
Огурец солёный	50	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Щи из квашеной капусты	250	1,74	4,89	8,48	80,00	10,29	70
Бефстроганов из отварного мяса	100	19,00	7,20	12,70	184,40	0,10	278
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	5,36	27,25	174,60	0,00	205
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		30,54	18,12	93,61	641,56	10,79	
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Кондитерские изд. без крема (печенье)	20	3,75	5,90	37,20	217,30	0,00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		3,87	5,92	47,40	258,74	2,83	
УЖИН							
Запеканка из творога	140	32,80	22,50	25,10	351,90	0,34	237
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		35,01	22,82	79,05	583,02	44,45	
ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		79,43	62,17	270,98	1 853,70	62,03	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	200	8,14	9,68	25,00	210,00	1,46	168
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		14,89	16,82	60,33	435,78	6,75	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	30	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Свекольник со сметаной	250	4,85	7,50	33,40	213,00	8,25	122
Жаркое по-домашнему	250	27,53	8,47	21,95	265,68	8,97	276
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		36,19	16,78	96,88	666,52	22,44	
ПОЛДНИК							
Компот из сушеных фруктов	200	4,80	0,02	30,80	113,00	0,40	376
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34	464
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		10,56	2,50	78,68	349,00	0,74	
УЖИН							
Каша гречневая молочная жидкая	250	5,38	7,99	21,55	173,32	0,91	185
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО ЗА УЖИН:		8,48	8,33	50,98	306,48	4,80	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		70,12	44,43	286,87	1 757,78	34,73	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	132,36	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13,19	16,40	55,65	376,34	4,87	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	129,40	5,81	81
Шницель рыбный натуральный	90	12,08	7,92	8,21	116,00	2,62	258
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	322
Компот из апельсина	180	0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	699
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		24,20	18,56	93,42	595,10	37,23	
ПОЛДНИК							
Ряженка	150	5,22	5,00	8,40	94,50	0,60	401
Кондитерские изд. без крема (вафли)	50	1,50	13,29	28,47	226,20	0,00	811
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		6,72	18,29	36,87	320,7	0,6	
УЖИН							
Пудинг из творога	150	17,49	15,43	35,67	336,08	0,30	234
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА УЖИН:		19,83	15,69	79,83	524,40	3,32	
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		63,94	68,94	265,77	1 816,54	46,02	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	4,48	4,04	35,39	191,80	0,70	185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		10,47	11,10	65,86	394,38	5,02	
ОБЕД							
Капуста квашеная	50	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50	45
Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	4,20	17,14	112,92	8,25	82
Суфле куриное	100	15,57	15,35	3,07	197,36	0,05	310
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,91	248	0	165
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		31,23	27,22	106,09	773,00	10,20	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179,00	0,03	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		9,72	11,66	37,03	292,00	2,76	
УЖИН							
Горошек зелёный отварной	50	2,50	2,60	6,40	56,40	3,36	602
Сосиска отварная	49	5,70	11,96	0,65	130,00	0,00	275
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		19,64	28,44	43,06	487,64	11,15	
ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		71,06	78,42	252,04	1 947,02	29,13	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	3,79	5,48	19,03	135,12	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10,43	12,71	58,08	376,14	7,38	
ОБЕД							
Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	115,72	7,54	76
Котлеты рыбные любительские	90	12,08	7,92	8,21	165,00	2,62	256
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	321
Компот из лимона	180	0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	699
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,65	18,66	99,23	659,52	41,40	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груша)	250	1,00	0,75	25,75	115,00	12,50	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1,00	0,75	25,75	115,00	12,50	
УЖИН							
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0,30	0,00	2,10	9,60	4,20	517
Голубцы ленивые	200	18,98	13,23	28,40	295,36	25,04	298
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		23,14	13,65	64,79	461,32	34,08	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		56,22	45,77	247,85	1 611,98	95,36	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	87,32	70,09	257,24	1 895,56	63,62
2	51,99	57,86	260,42	1 809,62	42,93
3	62,41	63,98	263,11	1 824,54	35,83
4	75,38	60,77	253,29	1 800,11	46,49
5	73,14	68,74	259,78	1 862,56	73,64
6	79,43	62,17	270,98	1 853,70	62,03
7	70,12	44,43	286,87	1 757,78	34,73
8	63,94	68,94	265,77	1 816,54	46,02
9	71,06	78,42	252,04	1 947,02	29,13
10	56,22	45,77	247,85	1 611,98	95,36
	69,10	62,12	261,74	1 817,94	52,98

ВСЕГО В ДЕНЬ: