

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша манная на сухом молоке с маслом	200/5	6,23	8,9	25,67	206,3	2.6	1
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25.2	2.33	
	Коф. напиток с молоком	180	4,2	4,8	21,3	135,5	2.34	3
	Итого		17,1	22,54	68,39	488,0		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп Вермишелевый на кур.бульоне со сметаной	250/11	6,68	4,1	52,2	271,0	8,01	34
	Азу мясное	70	16.53	17.97	19.3	259.65	64.82	5
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,48	6,44	30,75	183,24	0,015	68
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Компот из кураги и изюма	180	0.44	0	19.9	55.23	0.27	6
	Итого		25,95	22,97	114,2	670,88		
15.10-15.30 полдник								
	Печенье	35	0.7	0.8	18.6	185,0		
	Молоко кипяченое	180	4.2	4.8	6.2	116,0	2.6	56
	Итого		4.9	5.6	24.8	301,0		
17.10-17.40 ужин								
	Рагу овощное	200	14,92	13,23	20,02	263,14	20.73	7
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17,98	57.18		8
	Итого		17,28	13,63	173,92	365,32		
	Итого за день		65,23	64,74	304,74	1835,2		



День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Творожно - манная запеканка со сгущенным молоком	150	14.5	13.39	23.37	207.27	5.1	9
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25,2	2.33	
	Какао с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	40
	Итого		24.75	27.35	56.31	485,19		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп Щи на кур. бульоне со сметаной	200/11	3.3	5.2	19,0	223,5	20,0	18
	Мясная котлета	70	7.33	16.02	33.89	113.8	2.96	13
	Розовый соус	30	1.52	2.74	1.9	41.28	3.71	11
	Свекла тушёная	150	2.2	7.94	11.98	124.01	11.8	49
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40.0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Кисель с вареньем	180	0.3		26.39	105.95	62,0	43
	Итого		19.95	32.8	115.96	693,54		
15.10-15.30 полдник								
	Венская сдоба	70	4.9	4.01	34.64	206.7	0.04	37
	Снежок	180	5.0	5.8	7.4	106.2	3,0	
	Итого		9.9	9.8	42.04	312.9		
17.10-17.40 ужин								
	Рыба запеченная с овощами в белом соусе	70/150	16.63	18.34	3.29	244.5	30.28	52
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		18.99	18.74	25.87	346.68		
	Итого за день		73.59	88.69	263.58	1893.12		



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша с крупой «Геркулес» молочная с маслом	200/5	7.36	8.48	26.2	212.28	1.16	17
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25,2	2.33	
	Коф. напиток с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	3
	Итого		24.75	27.35	56.31	490,28		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп «Московский» на кур. бульоне со сметаной	200/11	3.3	5.2	19,0	182,0	0.33	61
	Жаркое по-домашнему	200	12,92	14,65	24,31	282,78		
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Компот из кураги и изюма	180	0.44	0	19.9	108,3	0.27	6
	Итого		19.95	32.8	86,01	658,08		
15.10-15.30 полдник								
	Растягай с повидлом	70	5.9	5.0	62.4	307	0.2	55
	Молоко кипяченое	180	4.2	4.8	6.2	116	2.6	56
	Итого		9.9	9.8	42.04	312.9		
17.10-17.40 ужин								
	Морковная запеканка	200	9.0	9.3	66,0	276,0		21
	Соус молочный сладкий	50	1.29	2.69	8.18	60.89	0.49	46
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		18.99	18.74	25.87	439,07		
	Итого за день		73.59	88.69	263.58	1910,33		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6.2	8.0	25.0	195.5	1.3	69
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25,2	2.33	
	Какао с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	40
	Итого		24.75	27.35	56.31	473,42		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Суп гороховый на кур. бульоне со сметаной	200/11	5.21	1.98	17.48	143.62	11.35	23
	Мясная котлета	70	7.33	16.02	33.89	137,3	2.96	13
	Розовый соус	30	1.52	2.74	1.9	41.28	3.71	11
	Капуста тушёная	150	2.48	3.81	7.06	120,93	36.33	14
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Кисель с вареньем	180	0.3		26.39	105.95	62,0	43
	Итого		19.95	32.8	115.96	634,08		
15.10-15.30 полдник								
	Булка «Косичка»	70	3.91	4.04	29.33	170.47		57
	Снежок	180	5.0	5.8	7.4	106.2	3,0	
	Итого		9.9	9.8	42.04	312.9		
17.10-17.40 ужин								
	Суфле из рыбы овощной маринад	70 150	16.63 3,9	18.34 5,3	3.29 22,2	204.5 150,7	30.28 36,23	53 70
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		18.99	18.74	25.87	457,38		
	Итого за день		73.59	88.69	263.58	1893.12		

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8.00-8.40 завтрак								
	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	12.8	16.1	57.4	187,7	2.08	59
	хлеб с маслом	30/5	2.2	5.5	15.4	121,0		
	сыр	6.4	2.6	2.7		25,2	2.33	
	Коф. напиток с молоком	180	5.45	5.76	17.54	131.72	2.34	3
	Итого		24.75	27.35	56.31	465,62		
10-00	Сок	100			23,4	10,0	21,0	
12.10-12.40 обед								
	Свекольник на кур. бульоне сметаной	200/11	2.53	3.53	19.14	230,0	17.01	4
	Плов с мясом	70/150	13,9	12,9	32,6	295,0	2.12	19
	Хлеб ржаной	30	3.0	0.5	14.9	40,0		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Компот из кураги и изюма	180	0.44	0	19.9	55.23	0.27	6
	Итого		19.95	32.8	115.96	665,23		
15.10-15.30 полдник								
	Вафли	35	0.7	0.8	18.6	125,0		
	Молоко кипяченое	180	4.2	4.8	6.2	116,0	2.6	56
	Итого		4,9	5,6	24,8	241,0		
17.10-17.40 ужин								
	Лапша отварная с маслом	200	9.0	9.3	46,0	276,0		21
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.4	7.9	45,0		
	Чай с сахаром	180	0.06		17.98	57.18		8
	Итого		11,36	9,7	201,88	378,18		
	Итого за день		60,96	75,45	298,95	1860,03		