

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Макараны с сыром	180\22	11,17	10,28	31,78	264,00	0,140	206
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброт с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	<b>Итого</b>	<b>432</b>	<b>16,02</b>	<b>17,18</b>	<b>61,37</b>	<b>485,00</b>	<b>3,08</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп гречневый	200	2,10	5,06	16,60	120,70	7,530	80
	Овощное рагу с говядиной	210	14,53	17,60	20,89	229,20		177
	Огурец соленый	60	1,68	0,00	0,78	9,66	0,000	17
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>7,47</b>	<b>23,17</b>	<b>83,36</b>	<b>454,56</b>	<b>7,89</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Суп молочный пшениный	200	6,00	6,20	20,00	163,00	1,000	94
	булочка домашняя	80	2,11	2,40	16,66	97,00	1,000	469
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>10,72</b>	<b>11,01</b>	<b>51,02</b>	<b>351</b>	<b>3,17</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1762,00</b>	<b>35,11</b>	<b>51,36</b>	<b>213,93</b>	<b>1366,56</b>	<b>15,54</b>	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный манный	200	6,00	6,20	20,00	163,00	1,000	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброт с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	<b>Итого</b>	<b>410,00</b>	<b>10,85</b>	<b>13,10</b>	<b>49,59</b>	<b>384,00</b>	<b>3,94</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп горох. с гренками вегет.\суп фасол	200\200	1,7\5,1	4,82\5,35	6,68\16,1	77\133,25	20,04\5,8	226\81
	Котлета рыбная	80	10,59	6,40	4,17	117,00	5,460	248
	Каша пшеничная	150	4,05	0,04	5,69	149,00	0,000	168
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>650,00</b>	<b>18,70</b>	<b>6,95</b>	<b>54,95</b>	<b>361,00</b>	<b>5,82</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	пирожки печеные с картофелем	80	0,70	0,12	4,40	21,60	0,020	454\503
	салат из свеклы и сол.огурца\салат из	100/100	0,57\0,59	2,44\3,69	2,67\2,24	35\42,8	3,4\11,5	36\15
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>17,72</b>	<b>17,55</b>	<b>72,99</b>	<b>487,43</b>	<b>0,02</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1495,00</b>	<b>48,17</b>	<b>37,60</b>	<b>195,71</b>	<b>1308,43</b>	<b>11,18</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный геркулесовый	200	6,00	6,20	20,00	163,00	1,000	94
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,85</b>	<b>13,10</b>	<b>44,76</b>	<b>343,00</b>	<b>3,90</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>100,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Свекольник со сметаной	200\11	2,05	5,00	14,10	109,75	8,800	58
	ленивые голубцы со сметаной	210\11	14,19	9,00	20,00	218,70	20,000	298
	лимонный напиток	180	0,13	0,00	86,40	86,40	6,200	97
	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>712</b>	<b>20,33</b>	<b>14,56</b>	<b>141,56</b>	<b>514,65</b>	<b>41</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Печенье	50	2,56	4,00	28,48	142,40	0,000	120
	картофель отварной	120	2,86	4,31	23,01	142,35	21,000	318
	салат из мар. ог.с луком	80\80	0,6\0,66	2,1\3,7	1,6\2,82	28\47,5	0\12,2	116\14
	\салат из пом. и лука(март)							
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>4,91</b>	<b>2,61</b>	<b>29,46</b>	<b>162,00</b>	<b>1,17</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1672,00</b>	<b>36,99</b>	<b>30,27</b>	<b>233,96</b>	<b>1095,65</b>	<b>49,67</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный пшеничный	200	6,00	6,20	20,00	163,00	1,000	94
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,85</b>	<b>13,10</b>	<b>44,76</b>	<b>343,00</b>	<b>3,90</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Простокваша	180	5,22	0,00	7,36	91,00	1,44	51
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>20,80</b>	<b>19,98</b>	<b>66,68</b>	<b>573,00</b>	<b>5,41</b>	
<b>Обед</b>								
	Бульон с яйцом и гренками	200\1\20	3,44	0,37	18,08	89,30	3,500	09\115\213
	плов с кури	210	16,00	14,70	25,00	304,00	0,400	304
	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12
	лимонный напиток	180	0,13	0,00	86,40	86,40	6,200	97
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>23,53</b>	<b>15,63</b>	<b>150,54</b>	<b>579,50</b>	<b>16,10</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	мандарин	100	0,60	0,14	15,00	66,00	53	368
	Соус малиновый	50	0,20	0,20	10,40	45,00	6,280	376
	Пудинг творожный	120	15,14	10,76	24,34	254,00	0,200	235
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,05</b>	<b>13,37</b>	<b>53,80</b>	<b>416</b>	<b>1,37</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1815,00</b>	<b>75,23</b>	<b>62,08</b>	<b>315,78</b>	<b>1911,50</b>	<b>26,78</b>	

**День: пятница**
**Неделя: первая**
**Сезон: зимне - весенний**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ реп.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный рисовый	200	6,00	6,20	20,00	163,00	1,000	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,85</b>	<b>13,10</b>	<b>44,76</b>	<b>343,00</b>	<b>3,90</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи зеленые со сметаной	200\10	6,60	5,10	15,40	135,00	11,200	83
	печень по-строгановски	80	11,20	4,60	2,10	73,00	0,300	104
	Каша гречневая	150	8,51	6,90	38,64	250,70	0,000	168
	Шиповник	150	0,60	0,21	14,00	61,20	75,000	398
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>30,21</b>	<b>17,31</b>	<b>90,24</b>	<b>614,90</b>	<b>86,50</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	Капуста тушеная	120	2,22	3,87	8,63	78,24	12,310	336
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Печенье	50	2,56	4,00	28,48	142,40	0,000	120
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>9,69</b>	<b>10,48</b>	<b>66,57</b>	<b>382,64</b>	<b>13,48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1690,00</b>	<b>51,65</b>	<b>40,89</b>	<b>219,75</b>	<b>1416,54</b>	<b>107,48</b>	

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зимне- весенний**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

Прием

пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный пшениный	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,35</b>	<b>13,50</b>	<b>39,96</b>	<b>313,20</b>	<b>3,60</b>	
<b>2 завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп из овощей со сметаной	200\10	8,26	4,93	7,44	113,28	8,430	99
	Плов с мясом	210	21,40	19,69	35,0,9	406,00	1,010	302
	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	4,80	6,000	12
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>34,01</b>	<b>25,19</b>	<b>53,49</b>	<b>619,08</b>	<b>15,80</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Каша гречневая	120	8,51	6,90	38,64	250,70	0,000	168
	салат из мар. ог.с луком	80\80	0,6\0,66	2,1\3,7	1,6\2,82	28\47,5	0\12,2	116\14
	\салат из пом. и лука(март)							
	Зефир	50	0,20	0,03	19,95	81,50	0,000	40
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>13,62</b>	<b>9,535</b>	<b>88,05</b>	<b>494,2</b>	<b>1,17</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1740,00</b>	<b>58,88</b>	<b>48,23</b>	<b>199,68</b>	<b>1502,48</b>	<b>24,17</b>	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

пищи

Завтрак	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
	Суп молочный геркулесовый	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,35</b>	<b>13,50</b>	<b>39,96</b>	<b>313,20</b>	<b>3,60</b>	
<b>2завтрак</b>								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи со сметаной	200\10	1,85	5,89	8,63	94,95	18,460	67
	Рыба с овощами	80	7,60	4,00	3,50	80,00	3,500	90
	Пюре картофельное	150	3,00	4,80	20,40	137,25	18,200	321
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>16,14</b>	<b>15,2</b>	<b>77,62</b>	<b>407,2</b>	<b>40,52</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,00	0,120	215
	Икра кабачковая\икра свекольная	80\80	1,5\2,1	5,6\4,3	5,6\12,1	72\98	5,6\6,3	30\54
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>11,96</b>	<b>16,19</b>	<b>47,77</b>	<b>318</b>	<b>1,29</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1710,00</b>	<b>39,35</b>	<b>44,89</b>	<b>183,53</b>	<b>1114,40</b>	<b>49,01</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный манный	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,35</b>	<b>13,50</b>	<b>39,96</b>	<b>313,20</b>	<b>3,60</b>	
<b>2завтрак</b>								
	Ряженка	180	5,22	0,00	7,36	91,00	1,44	51
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>0</b>	<b>7,36</b>	<b>91</b>	<b>1,44</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп гречневый	200	2,10	5,06	16,60	120,70	7,530	80
	тефтеля мясная с рисом	80	5,40	6,00	6,90	103,00	0,300	287
	Капуста тушеная	150	2,22	3,87	8,63	78,24	12,310	336
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	лимонный напиток	180	0,13	0,00	86,40	86,40	6,200	97
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>13,15</b>	<b>15,431</b>	<b>138,63</b>	<b>483,34</b>	<b>26,34</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Винегрет/салат из капусты(с марта)	120/120	0,81/0,8	3,7/3	4,6/5,19	54,96/51,54	7,95/20,97	45/20
	пирожки печеные с картофелем	80	0,70	0,12	4,40	21,60	0,020	454\503
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>3,31</b>	<b>2,53</b>	<b>18,76</b>	<b>112,6</b>	<b>1,19</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1720</b>	<b>32,03</b>	<b>31,461</b>	<b>204,71</b>	<b>1000,14</b>	<b>32,57</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием
пищи



