

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные с сыром.	195г	14,28	14,72	38,96	362,58	0,78мг.	№206
	Чай с сахаром.	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	№132
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Хлеб пшеничный.	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за завтрак		400гр	25,59	21,16	53,38	454,03	6,18мг	
Обед:	Суп картофельный на мясном бульоне	200г	4,65	2,5	19,37	140,65	14,65мг	№36
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	190г	16,81	16,83	21,48	306,38	53,22мг	№92
	Компот из сухофруктов.	180г	1,04	-	26,96	107,44	0,8	№122
	Хлеб ржаной.	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№879
Итого за обед		600г	24,62	19,69	79,05	612,07	68,67	
Полдник:	Молоко кипяченое	200г	11,76	12,54	18,42	223,2	-	№384
	Хлеб пшеничный	50г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за полдник		250г	13,73	13,1	42,31	332,3	10мг	
Ужин:	Омлет с картофелем	220г	13,84	28,36	14,5	369,24	7,6мг	№218
	Какао-напиток на молоке	200г	6,2	2,03	22,36	169,82	0,97мг	№117
	Хлеб ржаной.	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№879
Итого за ужин		450г	20,51	30,45	39,75	553,16	8,57мг	
Итого за 1 день		1700	84,45	84,4	214,49	1951,56	93,42мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 2								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	190г	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	№70
	Кофейный напиток на молоке	180г	4,32	4,32	19,76	133,05	0,81мг	№125
	Хлеб пшеничный	20г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Сыр порционный	5г	1,16	1,47	-	18	0,03мг	№7
Итого за завтрак		400г	12,27	19,46	55,48	444,54	1,74мг	
Обед:	Щи из свежей капусты	200г	2,1	1,67	9,22	61,65	24,67мг	№30
	Пюре картофельное	150г	4,34	6,24	10,72	185,2	4,18мг	№56
	Суфле из отварной курицы	80г	16,72	14,32	3,52	189,28	0,57мг	№110
	Напиток	180г			23,4	93,6	-	№115
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№879
Итого за обед		640г	26,31	26,12	63,83	646,81	33,24	
Полдник:	Кисель из концентрата промышленного производства.	180г	-	-	12,96	84,79	9мг	№10011
	Булочка «Домашняя» собственного производства	80г	8,05	5,49	43,24	254,23	0,3мг	№13008
	Яблоко	50г	0,4	0,4	9,8	44	10мг	№368
Итого за полдник		310г	8,45	5,89	66	383,02	19,3мг	
Ужин:	Пудинг из творога с повидлом	200г	24,58	16,27	17,85	348,32	0,48мг	№240
	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Хлеб пшеничный	50г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за ужин		450г	36,81	28,87	52,36	636,22		
Итого за 2 день		1800г	83,84	80,34	237,67	2110,6	54,53мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 3								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая.	200г	6,66	11	22,64	226,44	0,9мг	№67
	Какао- напиток на молоке	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	№117
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Хлеб пшеничный	20г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
Итого за завтрак		405г	14,15	21,94	47,16	451,42	1,9мг	
Обед:	Суп с клецками на курином бульоне.	200г	6,37	2,15	21,12	162,8	5,3мг	№43
	Макаронные изделия отварные с маслом.	160г	6,24	6,56	33,34	221,2	-	№20
	Пудинг рыбный запеченный.	70г	10,98	4,8	6,62	114,13	0,54мг	№269
	Соус томатный с маслом сливочным.	20г	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44мг	№116
	Компот из сухофруктов.	180г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№122
	Хлеб ржаной	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	-	№879
Итого за обед		660г	26,22	14,35	95,19	649,26	7мг	
Полдник:	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Печенье сахарное.	50г	5,8	16,3	42,98	190	-	№58
Итого за полдник		250г	20,14	21,26	44,9	453,24	-	
Ужин:	Капуста тушеная с колбасными изделиями.	230г	10,19	21,14	17,11	301,41	9,2мг	№07038
	Хлеб ржаной.	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
	Чай с сахаром	200г	0,2	3,6	11,97	47,32	3,6мг	№132
Итого за ужин		450г	11,52	24,92	35,31	380,23	12,8мг	
Итого за 3 день		1765г	72,03	82,47	222,61	1934,15	21,7мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 4								
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая.	200г	6,98	10,42	25	222,38	0,9мг	№64
	Кофейный напиток на молоке.	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62	№125
	Хлеб пшеничный.	20г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		405г	11,85	18,66	48,75	407,34	7,52	
Обед:	Суп-пюре из гороха	200г	6,98	4,25	15,6	139,6	3,9мг	№02021
	Гренки для супа	10г	0,23	0,02	1,46	7,04	-	№47
	Азу	200г	11,84	12,25	19,96	244,14	23мг	№529
	Компот из сухофруктов.	180г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№122
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№879
Итого за обед		620	21,55	17,05	71,2	543,27	28,44мг	
	Кисель из концентрата промышленного производства.	200г	-	-	12,96	84,79	9мг	№10011
	Хлеб пшеничный.	50г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
Итого за полдник		250г	6,7	9	63,89	411,37	19,67мг	
Ужин:	Сырники творожные запеченные.	200г	22,32	17,51	16,98	324,88	0,3мг	№83
	Молоко кипяченое	200г	10,58	11,28	16,57	200,88	-	№384
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности.	50г	1,42	0,1	11,04	59	0,1мг	№09004
Итого за ужин		450г	34,79	28,95	47,48	598,86	0,4мг	
Итого за 4 день		1725г	63,79	73,66	231,32	1960,84	56,03мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 5								
Завтрак :	Каша пшенная молочная жидкая	200г	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9мг	№68
	Какао-напиток на молоке	180г	6,2	6,4	22,35	169,81	1,07мг	№117
	Хлеб пшеничный	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		415г	13,71	20,53	52,61	448,9	1,97мг	
Обед:	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200г	4,65	10,17	10,85	182,37	7,75мг	№02007
	Капуста тушеная	160г	4,24	8,96	9,3	159,6	8мг	№48
	Котлета из мяса кури	70г	9,15	9,93	6,49	155,61	0,17мг	№99
	Напиток	180г	0,9	0,18	18,18	82,8	3,мг	№115
	Хлеб ржаной	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	-	№879
Итого за обед		640г	20,4	29,3	52,72	620,58	18,92	
Полдник:	Молоко кипяченое	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50г	2,4	1,4	38,85	168	-	№55
	Яблоки свежие	50г	0,6	0,6	14,7	66	15мг	№368
Итого за полдник		300г	14,76	14,54	71,97	457,4	15мг	
Ужин:	Оладьи с повидлом	250г	21,92	17,96	14,93	308,47	4,36мг	№51
	Чай с сахаром	200г	0,2	3,6	11,97	47,32	3,6мг	№132
Итого за ужин		450г	23,25	21,74	33,13	387,29	7,96мг	
Итого за 5 день		1805г	72,12	86,29	210,43	1914,97	43,85мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	200г	10,68	2,8	64,86	348,74	-	№65
	Чай с сахаром	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	№132
	Хлеб пшеничный.	20г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		405г	22,23	9,26	80,96	447,24	5,4мг	
Обед:	Суп рыбный из консерв.	200г	10,17	2,6	16,65	150,85	8,мг	№42
	Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные).	150г	3,9	5,1	22	150,62	-	№60
	Гуляш из отварного мяса птицы.	80г	16,39	8,44	3,51	178,04	1мг	№07014
	Напиток	180г			23,4	93,6	-	№115
	Хлеб ржаной.	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	-	№879
Итого за обед		640г	31,92	16,38	73,46	613,31	9мг	
Полдник:	Кофейный напиток на молоке	200г	4,32	4,32	19,76	133,05	-	№125
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	50г	5,8	16,3	42,98	190	-	№55
Итого за полдник		250г	10,52	21,02	72,54	367,05	10мг	
Ужин:	Макароны, запеченные с яйцом	230г	19,52	19,2	16,74	369,46	10мг	№54
	Напиток из плодов шиповника	200г	0,4	-	25,3	120	10мг	№398
	Хлеб пшеничный.	20г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
Итого за ужин		450г	21,05	19,38	48,27	520,96	20мг	
Итого за 6 день		1745г	85,72	66,04	275,23	1948,56	44,4мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 7								
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая(Дружба)	200г	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9мг	№66
	Кофейный напиток на молоке	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62мг	№125
	Хлеб пшеничный	20г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
	Сыр порционный	5г	1,16	1,47	-	18	0,03мг	№7
Итого за завтрак		410г	12,35	19,89	50,09	426,12	7,55	
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	200г	3,85	2,17	6,77	81,22	12,47мг	№28
	Картофель отварной.	130г	1,94	2,81	10,78	96,25	14,4мг	№54
	Рыба тушеная в томате с овощами.	100г	12,31	6,46	5,73	130,05	5,6мг	№88
	Компот из сухофруктов	180г	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54мг	№122
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№879
Итого за обед		640г	21,07	12,03	60,35	474,11	34,01мг	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	80г	4,92	6,51	42,31	263,99	0,49мг	№136
	Кисель из концентрата пром.производства	180г	-	-	7,2	94,22	10мг	№10011
Итого за полдник		260г	4,92	6,51	49,51	358,21	10,49мг	
Ужин:	Запеканка творожная с рисом	220г	27,22	21,34	29,28	418	2,68мг	№79
	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	223,4	-	№384
	Молоко сгущенное с сахаром8,5% жирности.	30г	-	-	13,2	50,4	-	№09004
Итого за ужин		450г	38,98	33,88	60,9	691,8	2,68мг	
Итого за 7 день		1760г	77,32	72,3	220,85	1950,22	54,73мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 8								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями.	200г	6,6	9	20,64	207,04	0,9мг	№33
	Какао-напиток на молоке.	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	№117
	Хлеб пшеничный.	20г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		405г	14,09	19,94	45,16	432,02	1,9мг	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200г	4,35	0,67	18,15	187,05	3,7мг	№34
	Бефстроганов из отварного мяса.	100г	16,73	15,78	4,25	255,82	0,48мг	№91
	Каша гречневая рассыпчатая	130г	7,41	6,26	35,68	234,44	-	№65
	Компот из сухофруктов.	180г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№122
	Хлеб ржаной.	30г	0,99	0,18	5,01	26,1	-	№879
Итого за обед		640г	32,38	28,66	160,34	905,14	11мг	
Полдник:	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	44,35	5,4мг	№384
	Хлеб пшеничный.	50г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
Итого за полдник		250г	11,67	3,11	24,89	154,45	10,4мг	
Ужин:	Котлеты рыбные любительские	80г	17,88	2,49	4,77	139,3	0,49мг	№86
	Пюре картофельное.	170г	4,34	6,24	10,72	185,2	4,18мг	№56
	Напиток из плодов шиповника.	180г	0,36	-	22,77	108	9мг	№398
	Хлеб ржаной	20г	0,66	0,12	3,34	17,4	-	№879
Итого за ужин		450г	23,24	8,85	41,6	449,9	13,67	
Итого за 8 день		1745г	81,38	60,56	271,99	1941,51	36,97мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 9								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом.	200г	4,52	0,52	0,4	123,88	-	№168
	Кофейный напиток на молоке	180г	4,12	4,53	19,35	130,81	6,62	№125
	Хлеб пшеничный.	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		415г	11,43	10,89	24,15	337,64	6,67мг	
Обед:	Щи из свежей капусты	200г	2,1	1,67	9,22	61,65	24,67мг	№30
	Биточки из мяса птицы	80г	14,62	10,8	9,22	204,26	2мг	№07070
	Макаронные изделия отварные с маслом	150г	4,87	10,30	10,69	183,54	9,2мг	№20
	Соус томатный с маслом сливочным.	20г	0,24	0,6	1,95	14,24	0,44мг	№116
	Компот из сухофруктов.	180г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№122
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№879
Итого за обед		660г	26,66	23,75	66,81	631,31	25,09мг	
Полдник:	Чай с сахаром	180г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	№132
	Хлеб пшеничный	20г	0,47	0,06	2,89	14,1	-	№878
	Яблоки свежие	50г	0,6	0,6	14,7	66	15мг	№368
Итого за полдник		250г	16,04	19,2	40,15	400,22	1,05мг	
Ужин:	Пудинг из творога с повидлом	250г	16,23	15,22	8,1	437,11	0,25мг	№240
	Молоко кипяченое.	200г	11,76	12,54	18,42	44,35	5,4мг	№384
Итого за ужин		450г	27,5	18,03	35,89	545,96	5,65мг	
Итого за 9 день		1775г	81,63	71,87	167	1915,13	38,46мг	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Возрастная категория: 3-7 лет								
День 10								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200г	6,66	11	22,64	226,44	0,9мг	№67
	Какао-напиток на молоке.	180г	5,58	5,76	20,12	152,83	0,97мг	№117
	Хлеб пшеничный	30г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
	Масло сливочное.	5г	0,04	3,62	0,06	33	-	№6
Итого за завтрак		415г	15,03	22,6	47,16	462,22	1,92мг	
Обед:	Суп крестьянский со сметаной.	200г	3,02	2,02	16,5	125,1	-	№37
	Гренки для супа.	10г	12,68	5,4	11,63	204,78	-	№47
	Плов с мясом	200г	3,9	5,1	22	150,62	-	№244
	Напиток	180г	0,93	-	24,26	96,69	0,72мг	№115
	Хлеб ржаной	30г	1,65	0,3	8,35	43,5	-	№879
Итого за обед		620г	22,23	12,79	83,74	624,44	0,72мг	
Полдник:	Кисель из концентрата промышленного производства.	200г	-	-	12,96	84,79	9мг	№10011
	Печенье сахарное	50г	5,8	16,3	42,98	190	-	№58
Итого за полдник		250г	17	19,35	64,98	330,35	10,4мг	
Ужин:	Макаронные изделия отварные с сахаром и маслом	200г	5	6,78	19,26	188,42	11,24мг	№201
	Чай с сахаром	200г	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4мг	№132
	Хлеб пшеничный	50г	0,71	0,09	4,34	21,15	-	№878
Итого за ужин		450г	23,94	18,33	38,45	494,72	21,31мг	
Итого за 10 день		1735г	78,02	73,07	234,33	1911,72	34,35мг	
Итого за 10 дней		17535г	780,3	751	2285,92	19539,26	478,44мг	
Среднее значение за 10 дней		1753,5г	78,03	75,1	228,59	1953,92	47,84мг	
Содержание белков, жиров и углеводов за 10 дней, в % от калорийности			20%	19%	60%			