

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	38
Чай с сахаром	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	392
Итого за завтрак	483	14,3	14,47	53,21	399	7,24	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Рассольник ленинградский	250/5	22,24	5,35	16,225	122	7,5	76
Птица отварная с соусом сметанным	80/80	18,82	17,25	4,7	249	0,02	883/354
Рис отварной	150	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	315
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	885	30,18	29,29	98,52	668,196	20,46	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряники, печенье)	60	4,87	9,39	5,6	294	0,06	0
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	244,5	4,93	9,32	15,59	334	0,09	
Итог за день	1795	49,95	53,26	194,68	1514,196	34,99	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Закрытый бутерброд с повидлом	60/5/15	3,26	4,03	29,14	166	0,08	4
Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	14,79	10,86	15,31	218	0,19	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,08	397
Итого за завтрак	285	21,72	18,08	60,27	491	1,7	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак							
Обед							
Суп картофельный с клецками	250	2,2	5,06	11,96	102,25	0,62	85/20
Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом сл.	80/5	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
Капуста тушеная	150	3	5,75	15,875	125	8,625	336
Чай с сахаром	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	392
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	805	21,94	16,4	102,89	646,326	16,685	
Полдник							
Пирожки с повидлом яблочным	80	18,69	12,6	11,4	0,25	0,25	454
Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	260	7,15	5,46	25,93	181	2,05	
Итог за день	13,97	51,21	40,34	198,89	1362,326	30,435	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Икра кабачковая (консервы)	60	2,45	7,55	14,62	136	0	36
Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	6,86	5,78	43,24	252	0,44	215
Чай с сахаром с лимоном	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	393
Хлеб пшеничный	30	12,16	15,74	72,22	479	1,61	0
Итого за завтрак	355	24,32	31,55	144,44	958	3,22	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (Яблочный, мультифрукт, груша)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,8	12,7	102,5	10,28	57
Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	14,08	1,91	0,62	76	0,4	275
Макаронные изделия отварные	150	2,94	4,31	22,95	142	21	317
Кисель из повидла	180	0,34	0	24,36	98,4	33,75	380
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	720	25,28	13,17	101,53	627,976	65,43	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряники, печенье)	60	4,87	9,3	45,68	249	0,06	
Кисло-молочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	414,5	10,09	13,8	52,875	339	1,32	
Итого за день	1462	48,07	42,89	253,99	1558,976	75,56	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Закрытый бутерброд с повидлом	40/5/15	3,26	4,03	29,14	166	0,08	5
Суп молочный с гречневой крупой	250	6,02	6,34	21,04	165,5	1,13	94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за завтрак	500	9,34	10,39	60,17	371,5	1,24	
Второй завтрак							
Сок фруктовый(яблочный, грушевый, кизилловый)	180	0,4	0,4	9,8	44	0,02	399
Итого за второй завтрак							
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,32	82
Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	190/30	14,2	9,04	20,26	219	20,03	298/355
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	810	26,19	16,64	101,48	664,526	25,53	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряники, печенье)	80	18,96	12,6	11,4	234	0,25	454
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	314,5	22,36	15,79	27,22	341	1,68	
Итого за день	1727	58,29	43,22	198,65	1421,026	28,47	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша жидкая, молочная из манной крупы с маслом сливоч.	200/5	5,64	1,65	36,92	187	0	181
Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,2	41	2,83	392
Итого за завтрак	442	8,21	9,22	61,74	364	2,83	
Второй завтрак							
Сок фруктовый(яблочный, грушевый, кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	67
Птица тушенная	80/30	14,08	1,91	0,62	76	0,4	301/354
Макароны отварный	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	313
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	837,5	27,64	13,47	100,55	602,836	23,94	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	60	6,3	2,4	53,1	259,5	2,26	0
Кофейный напиток с молоком	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	396
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	244,5	11,52	6,9	60,3	349,5	3,52	
Итог за день	1704	47,91	29,77	249,95	1429,336	37,49	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Макаронны отварные	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	317
Яйцо вареное	1шт	2,45	7,55	14,62	136	0	213
Икра из кабачков (консервы)	60	9,1	15,8	1,4	184	0,17	36
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,9	0	0
Итого за завтрак	535	16,5	26,04	50,25	700,9	0,51	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	180	0,4	0,4	9,8	44	0,02	399
Итого за второй завтрак	180	0,4	0,4	9,8	44	0,02	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,8	12,7	102,5	10,28	57
Плов из птицы	80/130	21,47	19,69	32,69	406	1,01	304
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	82,5	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	814,5	30,02	26,82	111,31	826,486	20,2	
Полдник							
Макаронник с маслом сливочным	200/5	8,5	9,43	47,94	311	0	209
Чай с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	392
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	224,5	13,72	13,93	55,14	401	1,26	
Итог за день	1474	60,64	67,19	226,5	1772,386	21,99	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с сыром	15/5/40	4,13	4,03	25,31	154	0	3
Каша вязкая с рисом с маслом сливочным и с сахаром	200/5/5	0,06	0,02	9,99	40	0,03	168
Чай с сахаром	180	2,3	0,9	15,4	78,6	0	392
Итого за завтрак	475	6,49	4,95	50,7	272,6	0,03	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,4	0,4	9,8	44	10	399
Итого за второй завтрак	180	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный с крупой (овсяные хлопья)	250	6,625	5,18	15,43	135	11,2	101
Тефтели рыбные тушеные	80/30	9,57	3,747	10,67	113	0,38	261/354
Каша рассыпчатая пшеничная	155	0,3	5,75	15,875	125	8,625	313
Кисель из повидла	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	383
Хлеб пшеничный	82,5	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед		23,145	17,007	110,235	695,076	27,405	
Полдник							
Закрытый бутерброд с повидлом	40/5/15	15,14	10,16	24,33	265	0,19	5
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	311,5	18,81	13,95	40,15	372	1,62	
Итог за день		48,845	36,307	210,885	1383,676	39,055	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	1,6	12,4	49	0,81	1
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. и с сахаром	200/5/5	3,18	3,89	26,38	153	8,2	185
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Итого за завтрак	390	5,75	5,51	48,98	243	11,84	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	5,54	9
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	67
Котлеты рубленые из птицы с маслом сл.	80/5	12,64	13,14	13,46	223	0,67	303
Макароны отварные	150	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	317
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	372
Хлеб пшеничный	80	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	805	27,83	28,96	120,53	825,796	27,05	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	40	13,2	3,9	45,45	270	0,033	0
Кисло-молочный продукт (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	264,5	18,42	8,4	52,65	360	1,293	
Итог за день	1643	52,54	43,05	249,52	1541,8	47,389	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Закрытый бутерброд с повидлом	40/5/15	3,26	4,03	29,14	166	0,08	173
Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	250	3,18	3,89	21,44	134	0	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	382
Итого за завтрак	490	9,29	10,33	64,94	391	1,25	
Второй завтрак							
Сок фруктовый(яблочный, грушевый, кизилловый)	180	0,4	0,4	9,8	44	16,48	399
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	16,48	
Обед							
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,32	81
Рыба, припущенная с овощами	80/5	13,45	8,5	19,54	208	20,3	244
Чай с сахаром	180	1,04	0	41,24	169,2	33,75	392
Хлеб пшеничный	42,5	3,05	1,1	20,48	104,5	0	0
Каша пшеничная рассыпчатая	155	3,06	4,8	20,44	64,05	1,8	313
Итого за обед	712,5	26,09	19,67	118,02	680,5	61,17	
Полдник							
Ватрушка с творогом	80	6,3	2,4	53,1	259,5	2,26	458
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	326	11,78	7,28	62,17	361,5	4,72	
Итого за день	1628,5	47,56	37,68	254,93	1477	83,62	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	210	14,79	7,42	24,83	225	0,19	185
Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	392
Итого за завтрак	285	18	11	41	332	2	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за второй завтрак	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	
Обед							
Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,8	12,7	102,5	10,28	57
Птица тушенная с соусом сметанным	80/30	20,68	16,57	4,38	24	0,01	301/354
Макароны отварные	150	6,6	7,35	4,8	291	0,05	317
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,18	24	101,7	0,18	376
Хлеб пшеничный	82,5	6,11	2,15	40,9	209,076	0	0
Итого за обед	82,5	35,59	31,05	86,78	728,276	10,52	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	60	0,75	2,36	1,18	7,44	0,008	0
Какао с молоком	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	397
Соль	4,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	304,5	5,97	6,86	8,38	97,44	1,268	
Итог за день	852	60	49	164	1271	21	