

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: понедельник (1)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны с сыром	100	5,4	6,5	22,05	163,5	-	497
	Яйцо	24	5,61	5,75	0,26	78,48	-	538
	Чай с сахаром	180	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
	Икра кабачковая	50	0,63	5,01	5,01	41,7	5,01	164
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Суп рыбный	250	11,21	3,85	23,79	143,16	4,11	250
	Гуляш из говядины	70	13,65	10,66	3,12	162,98	13,73	196
	Каша гречневая рассыпчатая	90	3,4	4,33	22,04	135,4	-	214
	Икра свекольная	60	1,35	3,05	6,16	48,08	14,52	182
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Пряник	40	2,36	2,6	28,2	141,2	-	203
	Кефир	150	4,6	3,9	6,2	81,8	0,63	63
Итого за 1 день:		1362	55,67	54,01	205,8	1453,56	49,48	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: вторник (2)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	7,02	7,46	29,33	194,7	1,9	494
	Какао с молоком	180	4,56	4,01	19,49	61,17	1,0	58
	Хлеб с маслом	30/8	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,98	2,6	4,3	55,6	0,27	64
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	8,9	5,3	23,8	134,6	2,65	8
	Тефтели рыбные	80	19,11	4,06	5,19	133,5	5,16	21
	Пюре картофельное	110	3,26	5,36	20,77	144,2	36,4	140
	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Компот из фруктов	180	0,12	-	14,9	61,86	5,6	198
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Суфле творожное с повидлом	100	19,4	14,7	27,1	184,8	0,86	105
	Сок	150	1,2	-	28,08	112,8	4,8	71
	Яблоко	50	0,2	-	4,6	8,8	7,6	128
Итого за 2 день:		1278	74,11	51,9	223,26	1373,33	66,24	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: среда (3)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша пшениная полужидкая	200	7,6	8,3	51,6	229	1,9	487
	Чай с сахаром	180	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Бульон из кур с яйцом и гренками	250	11,11	10,82	12,19	190,7	4,8	163
	Котлета из говядины	70	13,33	10,25	8,25	179,48	2,4	10
	Капуста тушеная	120	2,97	3,15	10,83	83,1	110,0	120
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	-	66
	Кефир	150	4,6	3,9	6,2	81,8	0,63	63
Итого за 3 день:		1400	51,75	48,6	196,18	1341,84	134,49	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: четверг (4)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Вареники ленивые	120	21,98	11,12	21,73	284,62	0,61	536
	Сметанный соус	30	1,55	2,79	6,27	49,68	0,39	45
	Какао с молоком	180	4,56	4,01	19,49	61,17	1,0	58
	Хлеб с маслом	30/8	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,98	2,6	4,3	55,6	0,27	64
Обед:	Борщ с капустой	250	8,77	8,8	22,66	210,4	29,61	130
	Сосиски детские	50	7,28	14,08	0,56	155,98	-	223
	Картофельное пюре	110	3,26	5,36	20,77	144,2	36,4	140
	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Кисель из фруктов	180	0,12	-	18,5	82,1	4,44	118
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Молоко	180	5,04	4,5	8,46	93,6	2,1	98
	Булочка «веснушка»	60	5,2	9,2	35,97	251,54	0,7	80
	Яблоко	50	0,2	-	4,6	18,8	7,6	128
Итого за 4 день:		1408	68,3	70,87	209,01	1688,99	83,12	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: первая. День: пятница (5)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6,3	7,94	24,53	190,2	1,9	48
	Чай с сахаром	180	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Рассольник	250	7,51	13,57	24,6	168,8	21,41	68
	Жаркое по-домашнему	150	12,66	8,98	24,51	235,4	34,43	173
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Кефир	150	4,6	3,9	6,2	81,8	0,63	63
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	-	114
Итого за 5 день:		1360	41,98	52,1	183,9	1290,6	73,13	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: понедельник (1)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Отварные макароны	100	3,43	4,33	22,05	135,5	-	495
	Яйцо	24	5,61	5,75	0,26	78,48	-	538
	Зеленый горошек	50	1,75	0,07	4,83	25,5	7,66	164
	Чай с сахаром	180	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с малом	30/8	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Суп картофельный	250	8,48	4,15	21,29	182,8	14,16	243
	Котлета рыбная	70	18,9	3,8	8,25	143,18	1,9	19
	Каша пшеничная рассыпчатая	90	3,7	4,6	22,53	136,1	-	215
	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,0	4,67	44,19	16,13	175
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Пряник	40	2,36	2,6	28,2	141,2	-	203
	Кефир	150	4,6	3,9	6,2	81,8	0,63	63
Итого за 1 день:		1362	57,31	40,56	207,25	1426,01	51,66	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: вторник (2)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	7,07	8,0	30,8	216,4	1,9	47
	Какао с молоком	180	4,56	4,01	19,49	61,17	1,0	45
	Хлеб с маслом, сыр	25/5/10	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,98	2,6	4,3	55,6	0,27	64
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	9,87	8,9	22,44	202,61	13,0	6
	Тефтели мясные	80	14,46	10,31	15,5	212,1	2,4	283
	Пюре картофельное	110	3,26	5,36	20,77	144,2	36,4	140
	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Компот из фруктов	180	0,12	-	14,9	61,86	5,6	198
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Булочка с повидлом	80	5,93	10,07	40,95	282,24	0,8	572
	Напиток	150	4,56	4,01	19,49	51,17	1,0	58
	Яблоко	50	0,2	-	4,6	18,8	7,6	128
Итого за 2 день:		1530	58,44	57,89	231,16	1595,68	72,25	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: среда (3)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Суп вермишелевый молочный	250	8,59	11,33	33,09	276,24	1,8	275
	Чай с сахаром	180	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Суп гороховый с гречками	250	15,74	4,76	30,96	199,5	2,65	9
	Плов из говядины	120	13,31	12,24	34,49	294,31	4,03	323
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Ватрушка с творогом	80	10,21	11,9	36,59	299,24	0,4	52
	Кефир	150	4,6	3,9	6,2	81,8	0,63	63
Итого за 3 день:		1428	60,46	52,54	231,1	1614,85	24,02	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: четверг (4)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Запеканка творожная	120	21,29	15,34	16,44	176,29	0,61	181
	Сметанный соус	30	1,55	2,79	6,27	49,68	0,39	45
	Чай с сахаром	180	0,08	-	12,2	53,8	-	75
	Хлеб с маслом	30/8	2,4	7,3	15,5	134,8	-	143
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	3,9	50,0	1,68	63
Обед:	Суп с фрикадельками	250	5,6	5,8	23,82	142,21	14,16	243
	Куры отварные	70	27,3	27,5	1,05	361,51	-	18
	Картофельное пюре	110	3,26	5,36	20,77	144,2	36,4	140
	Соленый огурец	50	0,4	0,05	0,85	5,5	-	67
	Кисель из фруктов	180	0,12	-	18,5	82,1	4,44	118
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	-	114
	Какао с молоком	180	0,75	-	17,55	70,5	3,0	83
	Яблоко	50	0,2	-	4,6	18,8	7,6	128
Итого за 4 день:		1448	71,33	76,76	190,21	1592,09	68,28	

Сезон: весна. Возрастная категория: от 3 до 7. Режим работы: 10,5 часов.

Неделя: вторая. День: пятница (5)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,3	26,8	107,5	1,8	467
	Какао с молоком	180	4,56	4,01	19,49	61,17	1,0	58
	Хлеб с малом, сыр	25/5/10	4,28	7,53	10,37	123,7	0,28	94
2-ой завтрак	Яблоко	70	0,28	-	6,42	26,3	10,6	127
Обед:	Свекольник	250	7,87	9,05	20,31	196,9	21,41	4
	Рагу из говядины	170	13,56	9,03	26,86	248,9	9,82	88
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	0,8	6,5	3,0	87
	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	25,5	101,36	0,88	59
	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,68	15,4	75,0	-	92
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,38	13,95	66,0	-	74
Полдник:	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	-	66
	Кефир	150	3,6	3,9	6,2	81,8	0,63	63
Итого за 5 день:		1380	46,9	45,47	194,6	1220,2	49,45	

Итого за весь период		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Витамин С	
		13956	586,25	550,7	2072,47	14597,15	642,12	