

День - 1

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Каша гречневая вязкая.	200	7,03	9,91	24,96	212,7
	2.Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48
	3.Бутерброд с маслом	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0
			15,87	20,80	54,59	469,18
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Сок яблочный	100	0,9	0,18	18,18	82,8
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,57	5,95	13,56	134,16
	3. Плов из отварной говядины	250	15,1	13,94	53,3	395,22
	4. Овощи свежие (огурец)	50	0,4	0,01	1,7	7,06
	5.Компот из сухофруктов	200	0,27	0	18,09	72,90
	6.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,0
			26,39	20,40	111,0	730,34
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Омлет с зелёным горошком	100	6,66	7,89	3,6	111,86
	2.Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
	3.Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19
	4.Пряник	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			12,31	10,37	52,34	355,45
	Итого за день		55,47	51,75	236,1	1637,77

День - 2

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Каша рисовая вязкая с маслом	250	9,48	11,34	48,88	335,87
	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52
	3.Бутерброд с повидлом	40/5	2,95	9,36	18,61	170,75
			15,33	23,70	81,58	604,14
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,03	0,23	9,23	45,6
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,94	4,34	10,78	91,78
	2.Рыба тушеная с овощами	140	13,39	6,75	3,59	128,77
	3.Картофель отварной	155	2,89	5,82	16,91	152,7
	4 Овощи свежие (помидоры)	50	0,4	0,05	1,25	7,06
	5.Компот из сухофруктов	200	0,27	0	18,09	72,9
	6.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,6	121,0
			23,94	17,46	75,22	574,21
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Сырники из творога	140/20	31,36	29,17	40,33	548,74
	2. Снежок	180	5,22	5,7	7,2	106,2
			36,58	34,87	47,53	654,94
	Итого за день		76,88	76,26	213,5	1878,89

День -3

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1 Каша из хлопьев овсяных (Геркулес) жидкая	250	8,97	11,77	36,08	284,23
	2.Какао с молоком	200	3,27	2,66	22,56	128,22
	3.Бутерброд с маслом	40/10	5,16	7,58	16,47	155,52
			17,4	21,94	75,11	567,97
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Сок яблочный.	100	0,6	0,0	33,0	136,0
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Свекольник	250/6	3,38	5,2	11,03	116,11
	2.Котлета (мясная)	80	12,59	12,12	13,25	208,18
	3.Пюре из гороха	150/5	14,61	1,44	29,05	174,6
	4.Овощи свежие (огурцы)	50	0,55	0,1	1,9	12,5
	5.Компот из сухофруктов	200	0,27	0	18,09	72,9
	6.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,00
			35,45	54,81	97,72	705,29
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Рагу из овощей	250	4,15	19,02	22,41	278,47
	2.Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61
	3.Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,00
			8,25	19,53	56,13	493,21
			61,70	96,28	228,9	1902,47
	Итого за день					

День -4

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Каша «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41
	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52
	3.Бутерброд с маслом	40/5	5,06	7,0	14,62	145,0
			13,21	21,85	53,73	468,93
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	2.Рассольник Ленинградский	250	4,06	6,83	20,41	147,07
	3. Курица, тушенная в соусе с овощами .	180	15,29	10,36	18,44	224,62
	4. Гречка отварная	150/5	8,86	6,16	40,02	249,52
	5.Овощи свежие (помидоры)	50	0,4	0,05	1,25	7,0
	6.Компот из сухофруктов	200	0,27	0	18,09	72,90
	7.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,0
			30,16	37,25	100,54	947,47
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Икра кабачковая (производ)	60	0,61	2,92	3,23	41,79
	2.Котлета рыбная (минтай)	100	13,81	2,25	9,58	115,23
	3.Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
	4.Кисель из концентрата (плодоягодный)	200	0,4	5,17	37,8	156,0
			18,87	10,84	75,01	434,02
	Итого за день		62,64	70,34	229,3	1463,40

День -5

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Каша манная вязкая с маслом	250	8,99	10,18	37,5	278,14
	2.Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48
	3.Бутерброд с повидлом	40/5	2,3	4,36	14,62	108,0
			15,07	18,43	67,13	497,62
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Сок яблочный	200	0,6	0,0	33,0	136,0
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Суп картофельный с бобовыми (гороховый).	250	7,09	6,88	22,02	169,72
	3. Жаркое по-домашнему	220	8,94	5,45	18,23	162,33
	4.Овощи свежие (помидоры)	50	0,48	0,06	2,04	8,4
	4.Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	21,75	155,49
	6.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,0
			20,86	12,93	88,44	616,94
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Оладьи	180	14,55	13,35	81,15	504,13
	2.Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61
			14,60	13,36	90,47	541,74
			51,13	44,72	279,0	1792,30
	Итого за день					

День -6

№ реп	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
		200	7,81	9,45	35,92	234,4
	1.Каша пшениная молочная жидкая .	200	2,9	3,2	14,09	97,52
	2.Кофейный напиток с молоком	40/10	5,06	7,58	14,62	155,52
	3.Бутерброды с (Российский) сыром		15,77	20,23	54,63	487,44
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
		114	1,03	0,23	9,23	45,6
	Фрукты свежие (апельсин)					
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
		250	11,47	5,25	17,46	160,79
	1. Суп картофельный с рыбными консервами.	40/40	10,71	9,43	0	140,9
	2. гуляш из отварного мяса	150/5	6,75	9,6	32,85	394,5
	4. Макароны отварные с маслом	50	0,4	0,01	1,7	7,06
	5.Свекла отварная	200	0,43	1,0	48,80	242,0
	5.Компот из сухофруктов	50	9,00	7,55	14,62	136,0
	6.Хлеб ржаной		38,76	32,79	115,43	1081,25
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
		60	0,61	2,92	3,23	41,79
	1.икра кабачковая (производ)	1шт.	12,7	11,5	0,7	157,0
	2.Яйца вареные	75	6,07	0,75	36,6	181,5
	3.Хлеб пшеничный	200	0	0	11,97	40,00
	4.Чай с лимоном					
			34,55	15,17	52,50	420,29
			90,11	68,42	231,8	2034,58
	Итого за день					

День -7

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,37	5,08	16,4	120,75
	2.Какао с молоком	200	3,78	3,89	15,01	111,48
	3.Бутерброд с маслом	40/5	2,3	4,36	14,62	170,75
			8,45	13,33	46,03	402,98
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47,00
обед						
	1. Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,0	4,46	17,57	122,93
	2.Зразы мясные	80	10,85	8,64	5,91	154,15
	3.Картофель, тушеный в сметанном соусе	150	3,05	5,24	18,06	142,0
	4.Овощи свежие (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7,0
	5.Компот из сухофруктов	200	0,16	0,1	17,03	67,25
	6.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,0
			22,51	18,99	84,22	614,33
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Вареники. ленивые (отварные)	120	21,22	13,94	20,48	328,5
	2. Йогурт	180	4,35	4,8	6	88,5
	3.Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4
			30,63	22,87	64,08	626,3
	Итого За день		61,99	55,59	204,1	1690,61

День - 8

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром.	180	11,14	12,01	27,25	261,29
	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102
	3.Бутерброд с повидлом	40/5	5,06	7	14,62	145
			17,64	20,45	57,43	508,29
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Сок яблочный	100	0,6	0,0	33,0	136,0
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Суп картофельный с вермишелью	250	6,45	5,16	21,92	148,87
	3.Бестроганов из отварного мяса	50	18,42	21,14	3,25	276,88
	4. Рис отварной	150/36	4,63	8,4	30,72	254,4
	5.Свекла отварная	60	0,83	4,54	4,55	65
	6.Компот из сухофруктов	200	0,16	0,1	17,03	67,25
	7.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,0
			34,54	39,84	101,87	933,4
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Блинчики фаршированные повидлом с маслом.	160	9,35	8,63	81,39	440,63
	3.Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40
			9,35	8,63	93,36	480,63
	Итого за день		62,13	68,92	285,6	2058,32

День - 9

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Суп молочный с крупой (рис)	200	5,76	6,63	18,28	156
	2.Какао с молоком	200	1,33	1,44	10,44	100
	3.Бутерброд с маслом	40/5	2,3	4,36	14,62	108
			9,39	12,43	43,34	364
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Фрукты свежие (банан)	140	0,56	0,56	13,72	65,80
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Суп картофельный с клецками.	200	4,12	5,63	15,13	139,6
	2. Тефтели мясные	40	11,7	6,9	11,7	243,9
	3.Капуста тушеная	134	3	4,84	8,2	94,9
	4.Овощи свежие (помидор)	50	0,4	0,01	1,7	7,06
	5.Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90
	6.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,0
			23,75	17,88	84,93	696,46
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Запеканка из творога с манной крупой	150/20	16,78	22,19	35,78	422
	2.Соус сладкий	30	1,9	1,76	14,95	81,1
	3.Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19
			18,77	23,97	60,19	542,29
	Итого за день		52,47	54,84	202,18	1668,55

День-10

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак 1 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1.Каша ячневая вязкая с маслом	200	8,4	3	35,1	234,4
	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,44	15,56	102
	3.Бутерброд с маслом	40/5	2,3	4,36	14,62	108
			12,14	8.80	65.28	444
Завтрак 2 (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль).	250	6,5	5,2	22,09	150
	2. Биточки рубленые из курицы (паровые)	80/30	17,58	19,55	15,97	311,3
	3.Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
	4.Овощи натуральные (огурец)	50	0,4	0,01	1,7	7,06
	5.Компот из сухофруктов	200	0,43	0	21,42	81
	6.Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121,0
			19,78	25,71	87,46	820,48
Полдник (возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет)						
	1. Винегрет овощной	60	1,48	2,53	8.7	61,43
	2.Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
	3.Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0
	3.Чай с сахаром	200	0	0	11,97	40
	4.Вафли	30	1,44	6,99	15,15	146,7
			30.97	33,32	180,9	506,23
	Итого за день		63,29	68,23	343,4	1817,71