

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет								С 1,5 лет до 3 лет					
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44	150	4,28	4,62	14,83	117,35	44
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1	40	2,46	7,55	14,62	136,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	266	150	3,15	2,72	12,96	89,0	266
Итого за завтрак		420	11,7	16,86	50,17	399,08		340	9,89	14,89	42,41	342,35	
Второй завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,34		100	0,4	0,4	9,8	44,34	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,34		100	0,4	0,4	9,8	44,34	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	11	40	0,76	4,05	2,5	49,5	11
	пуштыешыд	200	4,6	4,12	16,85	115,31	63	150	3,45	2,4	7,35	64,5	63
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	180	180	31,84	38,8	35,14	639,51	180
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33 -	-	22,66	91,98	239	150	0,25	-	17,04	69,16	230
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,39	19,6	96,0		30	2,37	0,29	14,7	71,7	
Итого за обед		700	46,0	52,32	97,29	1040,6		550	38,67	45,54	76,73	894,37	
полдник	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	440,63		110	6,23	5,75	54,26	293,75	286
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	-	-	11,28	45,12	263
Итого за полдник		365	9,47	8,63	93,43	489,27		260	6,23	5,75	65,54	338,87	
Итого за день			67,57	78,21	250,69	1973,29			55,19	66,58	194,48	1619,93	
Сумма за день 138,50								Сумма за день 119,33					

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет								С 1,5 лет до 3 лет					
завтрак	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	93	155	4,74	6,67	19,11	155,53	93
	Бутерброд с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138,0	3	50	5,04	6,59	14,56	138,0	3
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	265	150	2,15	1,46	15,5	84,0	265
Итого за завтрак		435	14,02	17,28	58,88	447,38		355	11,93	14,72	49,17	377,53	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,0		150	0,75	-	15,15	64,0	
Итого за второй завтрак		180	0,9	-	18,18	76,0		150	0,75	-	15,15	64,0	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47,0	34	40	0,57	2,43	3,34	37,6	34
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	27	150	1,19	4,01	6,5	66,83	27
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,71	39,0	228,63	186	100	5,82	3,62	30,0	175,87	186
	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,84	228	25	0,13	0,91	1,31	14,03	228
	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	130,13	181	50	7,03	5,73	5,11	99,38	181
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16 -	-	14,99	60,64	240	150	0,12	-	11,27	45,59	240
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,39	19,6	95,6		30	2,37	0,29	14,7	71,7	
Итого за обед		720	23,11	22,59	95,15	667,73		545	17,23	16,99	72,23	511,0	
полдник	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	110	65	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	-	-	11,28	45,12	263
Итого за полдник		330	11,76	18,06	15,09	269,94		215	5,82	9,02	12,8	155,66	
Итого за день			49,79	57,93	187,3	1461,05			35,73	40,73	149,35	1108,19	
Сумма за день 158,84								Сумма за день 119,54					

8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет									С 1,5 лет до 3 лет				
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	32,28	243,92	91	155	5,58	6,05	26,46	182,94	91
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136,0	1	40	2,46	7,55	14,62	136,0	1
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	262	150	2,1	1,92	9,98	65,6	262
Итого за завтрак		445	12,69	18,17	60,17	467,17		345	10,14	15,52	51,06	384,54	
Второй завтрак	йогурт	100	2,6	1,2	15,4	85,0		100	2,6	1,2	15,4	85,0	
Итого за второй завтрак		100	2,6	1,2	15,4	85,0		100	2,6	1,2	15,4	85,0	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	23	40	1,22	4,55	4,3	62,8	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56	150	1,26	3,86	6,41	64,86	56
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	194	100	3,68	3,53	23,55	140,73	194
	Курица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106,0	201	60	6,89	8,85	2,4	97,43	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241	150	0,42	-	20,97	85,56	241
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,39	19,6	95,6		30	2,37	0,29	14,7	71,7	
Итого за обед		690	19,12	25,06	94,58	663,1		530	15,84	21,08	72,33	523,08	
полдник	Шанежка картофельная	60	6,01	6,52	34,57	221,02	296	45	4,52	4,92	25,99	166,18	296
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	262	150	0,07	0,01	7,1	29,0	262
Итого за полдник		240	6,13	6,54	44,77	262,02		195	4,59	4,93	33,09	195,18	
Итого за день			40,54	50,97	214,92	1477,29			33,17	42,73	171,88	1187,8	
Сумма за день 144,83								Сумма за день 122,52					

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет									С 1,5 лет до 3 лет				
завтрак	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	117	100	19,48	8,07	19,4	228,13	117
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,69	8,16	61,75	224	25	0,63	1,33	4,08	30,87	224
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,29	14,7	71,7		30	2,37	0,29	14,7	71,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	264	150	2,34	2,0	10,63	70,0	264
Итого за завтрак		410	35,71	17,50	66,32	566,77		305	24,82	11,69	48,81	400,7	
Второй завтрак	Сок	180	0,9	-	18,18	76,8		150	0,75	-	15,15	63,0	
Итого за второй завтрак		180	0,9	-	18,18	76,8		150	0,75	-	15,15	63,0	
обед	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	20	40	0,57	4,02	6,51	64,58	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36	150	1,41	2,33	8,17	59,28	36
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	206	100	2,13	4,04	15,53	106,97	206
	Котлеты рыбные любительские	70	9,33	2,78	4,77	81,36	135	60	7,98	2,38	4,08	69,64	135
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	-	-	11,28	45,12	263
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,39	19,6	95,6		30	2,37	0,29	14,7	71,7	
Итого за обед		690	17,96	16,56	75,63	524,42		530	14,46	13,06	60,27	417,29	
полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,0	280	45	3,54	2,76	26,54	145,11	280
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	-	-	11,28	45,12	263
Итого за полдник		260	4,83	3,67	47,34	241,64		195	3,54	2,76	37,82	190,23	
Итого за день			59,4	37,73	207,47	1409,63			43,57	27,51	162,05	1071,22	
Сумма за день 160,53								Сумма за день 119,71					

10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет								С 1,5 лет до 3 лет					
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	99	150	5,42	5,0	29,63	183,15	99
	Бутерброд с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138,0	3	50	5,04	6,59	14,56	138,0	3
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,0	265	150	2,15	1,46	15,5	84,0	265
Итого за завтрак		435	14,92	15,05	72,93	486,87		350	12,61	13,05	59,69	405,15	
Второй завтрак	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,34		100	0,4	0,4	9,8	44,34	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,34		100	0,4	0,4	9,8	44,34	
обед	Салат картофельный	50	0,76	2,55	6,87	53,5	39	40	0,60	2,04	5,5	42,8	39
	Суп – лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	47	150	1,47	2,94	8,37	65,79	47
	Жаркое по- домашнему	200	7,5	5,3	14,66	222,0	176	150	5,63	3,98	11,0	170,0	176
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	-	22,66	91,8	239	150	0,25	-	17,04	69,16	239
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,39	19,6	95,6		30	2,37	0,29	14,7	71,7	
Итого за обед		680	13,71	12,15	74,92	550,4		370	10,32	9,25	56,61	419,45	
полдник	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	279	45	3,08	5,28	30,53	182,03	279
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	-	-	11,28	45,12	263
Итого за полдник		260	4,21	7,02	52,64	290,74		195	3,08	5,28	41,81	227,15	
Итого за день			33,24	34,62	210,29	1372,35			26,41	27,98	167,91	1096,09	
Сумма за день 158,20								Сумма за день 127,74					