

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	№ рецепту ры	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг.це нность(к кал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет									С 1,5 лет до 3лет				
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	98	155	3,84	4,96	24,45	157,59	98
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	1	40	2,46	7,55	14,62	136,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	264	150	2,34	2,0	10,63	70,0	264
Итого за завтрак		425	10,43	16,58	61,59	437,13		345	8,64	14,51	49,70	363,59	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	21,6	86,4			0,75	-	15,15	63,0	
								150					
Итого за второй завтрак		180			21,6	86,4			0,75	-	15,15	63,0	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	11	40	0,76	4,05	2,50	49,50	11
	суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35	150	1,16	3,53	7,57	69,32	35
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,50	25,70	237,0	193	125	8,91	6,59	20,43	177,0	193
	соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,84	228	25	0,13	0,91	1,31	14,03	228
	Компот из свежих яблок	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		685	18,1	20,74	75,06	564,15		520	13,45	15,37	57,78	427,14	
полдник	Блины с маслом, вареньем, джемом	165	8,00	5,66	52,50	292,88	265	110	5,33	3,77	35,0	195,25	265
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	262	150	0,07	0,01	7,10	29,0	262
Итого за полдник		345	8,12	5,68	62,70	333,88		260	5,4	3,78	42,1	224,25	
Итого за день			36,65	43,0	220,95	1421,56			28,24	33,66	164,73	1077,98	
Сумма за день 157,34									Сумма за день 124,86				

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	№ рецепт уры	Выход блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет													
завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	84	155	4,91	6,24	26,31	180,83	84
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	1	50	3,07	9,43	18,27	170,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	266	150	3,15	2,72	12,96	89,0	266
Итого за завтрак		425	12,68	19,07	65,53	484,11		355	11,33	18,39	57,54	439,83	
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 с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	23	40	1,22	4,55	4,3	62,8	23
	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
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	194	100	3,68	3,53	23,55	140,73	194
	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,84	228	25	1,16	4,2	8,02	75,0	228
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	134	60	8,87	1,65	5,81	73,55	134
	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		720	22,07	19,03	100,5	662,5		555	18,91	18,23	83,85	576,17	
полдник	Булочка дорожная	60	4,13	8,0	34,12	345,0	288	45	3,11	6,02	25,65	259,4	288
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	-	-	11,28	45,12	263
Итого за полдник		250	3,07	5,75	29,79	179,64		195	3,11	6,02	36,93	304,52	
Итого за день			38,22	44,25	205,62	1370,59			33,75	43,04	188,12	1364,86	
Сумма за день 141,54								Сумма за день 104,88					

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская Ценность (ккал)	№ рецеп уры	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская 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 пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	96	155	4,53	5,45	25,71	170,37	96
	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 с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	264	150	2,34	2,0	10,63	70,0	264
Итого за завтрак		435	13,93	16,27	63,21	456,16		355	11,91	14,04	50,9	378,37	
Второй завтрак	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4		150	4,2	3,75	16,5	117,0	
Итого за второй завтрак		180	5,04	4,5	19,8	140,4		150	4,2	3,75	16,5	117,0	
обед	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	50	0,57	5,03	6,51	80,73	20	40	0,57	4,02	6,51	64,58	20
	суп картофельный с макаронными изделия	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38	150	1,70	1,72	13,09	74,64	38
	Пюре картофельное	130	2,77	5,25	20,19	139,06	206	100	2,13	4,04	15,53	106,97	206
	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,84	228	25	0,13	0,91	1,31	14,03	228
	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,95	106,21	150	60	5,61	5,72	4,21	90,60	150
	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	15,64	20,75	85,22	598,35		555	12,63	16,7	66,62	468,11	
полдник	Пирожки из сдобного теста	60	4,64	3,89	28,90	169,30	294	45	3,49	2,92	21,73	127,29	294
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	0,12	-	12,04	48,64	263
Итого за полдник		260	4,76	3,89	40,94	217,94		195	3,61	2,92	33,77	175,93	
Итого за день				39,37	45,41	209,17	1412,85		32,35	37,41	167,79	1139,41	
Сумма за день 148,46								Сумма за день 123,07					

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выхо д блю да(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая Ценность (ккал)	№ рецеп туры	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества(гр)			Энергет ическая Ценност ь (ккал)	№ реце птур ы
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
С 3 лет до 7 лет									С 1,5 лет до 3 лет				
завтрак	Лапшевник с творогом и соусом	150	15,71	7,06	40,44	285,98	125	100	10,47	4,7	26,96	190,65	125
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	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	
	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		410	23,02	13,21	79,12	526,43		305	16,62	9,04	58,7	382,22	
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	1,5	0,5	21,0	94,4		100	0,4	0,4	9,8	44,34	
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
	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42	150	1,39	4,65	9,28	84,57	42
	Рагу овощное	205	3,72	14,87	22,57	238,99	77	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Котлета «Загадка»	70	9,0	8,0	5,3	130,0	183	50	6,7	6,0	3,7	96,0	183
	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		765	19,81	35,14	93,08	769,35		570	14,33	19,53	63,11	487,3	
полдник	Ватрушки с творожным,овощным,ф руктовым,сладким фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	289	45	5,32	1,98	31,44	164,71	289
	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 полдник		260	9,87	5,18	55,08	306,32		195	7,42	3,9	41,42	230,31	
Итого за день			54,2	54,03	248,28	1696,5			38,77	32,87	173,03	1144,17	
Сумма за день 120,41								Сумма за день 108,90					

5 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 манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	90	155	4,6	6,03	23,32	166,52	90
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1	40	2,46	7,55	14,62	136,0	1
	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		425	11,5	18,01	60,07	449,02		345	9,45	15,58	48,57	372,52	
Второй завтрак	йогурт	100	2,8	2,5	12,73	85,0		100	2,8	2,5	12,73	85,0	
Итого за второй завтрак		100	2,8	2,5	12,73	85,0		100	2,8	2,5	12,73	85,0	
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
	Суп- пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,85	115,31	49	150	2,03	3,1	12,67	86,7	49
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	84	150	2,41	4,52	8,11	87,6	84
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	11,02	12,45	7,52	186,09	178	60	9,43	10,66	6,42	159,32	178
	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		710	20,77	25,66	73,28	614,14		580	16,93	21,0	56,51	488,51	
полдник	Печенье	60	4,38	9,6	41,16	235,8		45	4,25	4,48	30,78	185,3	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263	150	-	-	11,28	45,12	263
Итого за полдник		260	4,5	9,6	53,2	284,44		195	4,25	4,48	42,06	230,42	
Итого за день			39,57	55,77	199,28	1432,6			33,43	43,56	159,87	1176,45	
Сумма за день 154,42								Сумма за день 141,26					