

1 день**категория 3-7 лет**

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
№1	16 Каша манная молочная жидкая	180/4	7,38	7,43	29,67	160,2	0,83	
№14	31 Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,36	2,73	
№12	6 Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
№84	83 Фрукты свежие (Груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,07	4	
	Итого за прием	489	15,27	19,97	67,5	435,79	7,56	24,2
Второй завтрак								
№17	23 Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
Обед								
№21	54 Свежий огурец (порционный)	60	0,48	0,06	1,5	8,1	6	
№28	62 Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	250/20	9,51	4,76	30,86	207	5,5	
№42	12 Солянка капустная с мясом	180	15,59	8,1	18,37	209,44	13,73	
№64	24 Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,19	68,24	1,6	
	82 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,16	71,67	0	
	Итого за прием	770	30,08	13,72	95,1	617,48	25,23	34,3
Уплотненный полдник								
№70	14 Пудинг из творога с соусом сметанным	130/30	19,7	13,9	31,6	331,5	0,25	
№83	91 Сок фруктовый (Апельсиновый)	200	0,12	0	3,38	77	10,62	
№76	5 Булочка сдобная	70	5,52	5,98	36,77	223,4	0,03	
	Итого за прием	430	25,34	19,88	71,75	631,9	10,9	35,6
	Итого за день	1849	75,33	58,69	240,75	1778,5	44,81	100

2 день

категория 3-7 лет

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
Завтрак								
№2	18 Каша рисовая молочная жидкая	180/4	5,76	6,37	35,44	223,1	0,59	
№15	19 Какао с молоком	200	4,74	3,85	15,96	115,2	1,69	
	81 Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0	
№44	51 Бутерброд с повидлом	25	1,14	1,79	13,13	73,18	0,22	
	Итого за прием	419	12,43	12,11	64,34	435,4	2,5	24,1
Второй завтрак								
№19	25 Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
	Итого за прием	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	6,58
Обед								
№23	50 Консервированная кукуруза	60	0,6	0,96	8,82	49,8	2,88	
№35	72 Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250/10	5,47	6,23	23,62	107,1	11,05	
№66	75 Фрикадельки из мяса кур	60/3	8,26	8,36	5,28	129,8	0,29	
№83	15 Картофельное пюре с морковью	150/5	2,85	4,62	18,02	125,1	15,75	
№62	27 Компот из апельсинов	200	0,46	0,1	17,41	70,87	30,4	
	82 Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0	
	Итого за прием	776	24,61	20,36	97,34	613,2	44,62	34
Уплотненный полдник								
№81	64 Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	124	0,02	
№43	13 Макароны отварные	140	5,08	3,94	31,11	183,2	0	
№76	79 Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	4	
№74	42 Пирожки печеные с яблоками	80	4,82	4,2	35,05	197,5	0	
	81 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
	Итого за прием	505	28,26	13,09	91,22	599,6	4,02	35,18
	Итого за день	1852	65,02	49,7	263,29	1707	68,24	100

3 день

категория 3-7 лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
~ 3 69	Суп молочный с макарон. издел.	200	4,67	4,03	11,46	100,1	0,73	
~ 13 93	Сыр	20	5,26	5,32	0	70,1	0,14	
~ 16 74	Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
81	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47,48	0	
81	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
	Итого за прием	470	16,14	11,08	51,73	372,3	1,13	20,6
Второй завтрак								
~ 18 28	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	
	Итого за прием	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	5,06
Обед								
~ 22 56	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,87	10	
~ 34 80	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250/10	3,5	5,5	9,8	103,8	12,9	
~ 45 30	Котлеты мясные	60/5	9,38	12,25	9,32	186,1	0,06	
~ 38 21	Картофельное пюре	130	2,65	4,09	17,42	118,9	9,03	
~ 61 29	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	20,6	83	0,1	
81	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
82	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	775	20,65	22,52	79,1	606,5	32,03	33,7
Уплотненный полдник								
~ 72 11	Запеканка из творога со сгущен. молоком	130/30	28,83	8,65	37,23	342,1	0,6	
~ 81 92	Сок фруктовый (Виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136	3,2	
81	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	35,36	0	
~ 86 84	Фрукты свежие (банан)	120	1,95	0,65	27,3	123,5	13	
	Итого за прием	500	31,94	9,94	103,93	637	16,8	35,3
	Итого за день	1905	74,43	47,54	257,84	1706	51,72	94,8

категория 3-7 лет

4 день

категория 3-7 лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
№4	66 Суп молочный с крупой овсяной	200	7,12	6,72	17,82	159,2	1,09	
№20	96 Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	
№14	31 Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,4	2,73	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	Итого за прием	470	20,9	17,07	57,79	448	3,82	24,8
Второй завтрак								
№17	23 Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
Обед								
№22	57 помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,87	10	
№33	47 Суп из овощей	200	1,71	4,34	9,84	81,42	7,16	
№52	48 Плов из курицы	180	20,16	23,8	31,6	424,2	0,64	
№64	24 Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,19	68,24	1,6	
	81 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
	Итого за прием	680	25,84	28,80	80,23	683,3	19,4	40,4
Уплотненный полдник								
№53	49 Запеканка картофельная сс рыбой	170	14,4	14,2	12,4	258,3	7,4	
№16	74 Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0	
	82 Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0	
№86	84 Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,5	95	3,6	
	Итого за прием	495	38,42	16,3	53,54	456,6	11	27,41
	Итого за день	1805	89,8	67,12	200,63	1681	35,34	100

5 день

категория 3-7 лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
№5	67 Суп молочный с крупой пшенной	200	7,46	6,25	21,02	169,4	1,09	
№15	19 Какао с молоком	200	4,74	3,85	15,96	115,2	1,69	
№13	40 Бутерброд с сыром	30	4,13	6,24	7,27	103,4	0,07	
	82 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	460	18,31	16,7	54,28	441	2,85	24,5
Второй завтрак								
№19	25 Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
	Итого за прием	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	6,58
Обед								
№31	87 Свекольник со сметаной	200/6	1,72	4,92	13,96	100,8	4,32	
№55	63 Тефтели из говядины	70/30	7,7	11,43	8,4	167,4	0,32	
№36	73 Овощи припущенные в сметанном соусе	160/40	3,64	2,09	14,99	92,32	10,73	
№81	36 Сок фруктовый (Абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,4	6,4	
	59 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
	81							
	Итого за прием	746	17,22	18,84	82,07	651,5	21,77	31,45
Уплотненный полдник								
№48	34 Суфле из рыбы	70/5	11,2	9,6	2,9	143,1	0	
№68	97 Рис припущенный	150	3,6	6	26,55	175,5	1,28	
№63	26 Кисель из яблок сушеных	200	0,26	0	33,93	123	0,1	
	81 Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0	
№78	82 Печенье	40	2,56	6,72	27,4	174,8	0	
	89							
	Итого за прием	485	19,2	22,52	100,44	664,2	1,38	37,2
	Итого за день	1851	58,78	61,81	252,99	1785	27,35	100

6 день

категория 3-7 лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
№ 37	Омлет с зеленым горошком	140/4	12,71	16,82	3,8	217,1	2,41	
№ 74	Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
81	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
№ 83	Фрукты свежие (Груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,07	4	
	Итого за прием	464	17,66	18,59	42,65	408,4	6,67	22,6
Второй завтрак								
№ 28	Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	
	Итого за прием	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	5,06
Обед								
№ 56	Помидоры свежие порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,25	10	
№ 65	Суп крестьянский с крупой	200/10	1,68	5,03	11,37	92,48	6,4	
№ 70	Тефтели рыбные с соусом томатным	70/25	14,69	12,6	12,01	220,8	2,3	
№ 32	Макаронные изделия отварные	140	5,08	3,94	31,11	183,2	0	
№ 39	Компот из изюма	200	0,32	0	23,04	88,82	0	
82	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0	
	Итого за прием	710	23,86	21,95	87,4	638,8	18,7	35,4
Уплотненный полдник								
№ 12	Солянка капустная с мясом	200	17,31	9,03	20,41	230,4	8	
№ 78	Чай с лимоном и сахаром	200	1	0,2	20,2	60,04	4	
№ 7	Ватрушка с творогом	60	8,55	4,21	28,02	186,4	0,05	
81	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0	
82	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0	
	Итого за прием	525	31,67	14,14	96,3	616,6	12,05	34,2
	Итого за день	1859	78,63	58,68	249,39	1755	39,18	97,2

7 день

категория 3-7 лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
~6	22 Каша молочная "Дружба"	180/4	7,8	7,94	35,66	245,6	0,82	
~14	31 Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,4	2,73	
~12	6 Бутерброд с маслом	25	1,36	7,05	8,11	85,16	0	
	Итого за прием	405	15,37	20,24	65,25	448,3	3,55	24,9
Второй завтрак								
~17	23 Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
Обед								
~21	54 Огурец свежий (порционный)	60	0,48	0,06	1,5	8,1	6	
~32	60 Суп картофельный	200	1,98	2,24	16,82	90,43	7,71	
~49	8 Голубцы ленивые	180/20	14,81	10,57	13,63	209,2	58,42	
~64	24 Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8	
	82 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	81 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
~77	90 Вафли	30	0,84	0,84	23,19	101,5	0	
	Итого за прием	715	22,22	14,43	94,61	590,2	70,82	32,8
Уплотненный полдник								
~71	68 Сырники из творога	120/25	22,61	15,44	40,16	389,8	2,4	
~16	74 Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
~85	85 Фрукты свежие(Яблоко)	100	0,75	0,25	10,5	46,05	5	
	81 Хлеб пшеничный	40	1,98	0,4	19,32	95,56	0	
	82 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	
	Итого за прием	505	28,13	17,46	87,95	625,8	2,66	34,7
	Итого за день	1785	70,36	57,25	254,21	1758	80,26	97,6

8 день

категория 3-7 лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
~7	71 Суп молочный с крупой ячневой	200	7,56	6,65	22,13	177,7	1,09	
~10	96 Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0	
~18	19 Какао с молоком	200	4,74	3,85	15,96	115,2	1,69	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	Итого за прием	455	15,81	12,59	65,71	427,4	3	23,7
Второй завтрак								
~19	77 Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
	Итого за прием	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	6,58
Обед								
~24	53 Огурец соленый (порционный)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	
~29	3 Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	3,8	6,4	13,9	127,6	8,9	
~40	10 Жаркое по-домашнему	250	15,98	17,63	19,8	283,3	6,98	
~61	29 Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0	20,6	83	0,1	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	82 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	Итого за прием	760	25,35	24,73	79,49	623,8	15,33	34,6
Уплотненный полдник								
~57	76 Фрикадельки рыбные	80	11,84	0,82	1,34	59,93	2,35	
~41	15 Каша гречневая рассыпчатая	150/3	7,18	4,23	28,85	184,9	0	
~63	26 Кисель из яблок сушеных	200	0,26	0	33,93	131,8	0,1	
^	82 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	
~79	94 Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0	
	Итого за прием	503	24	6,69	109,65	579,9	2,45	32,2
	Итого за день	1873	69,21	47,76	271,1	1750	22,13	97,08

9 день

категория 3-7 лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
№ 8	17 Каша пшеничная молочная жидкая	180/4	8,4	7,42	35,54	235,8	0,79	
№ 13	40 Бутерброд с сыром	40	5,51	8,32	9,7	137,8	0,1	
№ 16	74 Чай с молоком	200	1,47	1,13	11,29	59,05	0,26	
№ 87	95 Фрукты свежие (Апельсин)	100	0,21	0,95	8,59	45,58	63,6	
	Итого за прием	424	15,38	16,87	56,53	432,7	1,15	24,03
Второй завтрак								
№ 18	28 Кисломолочный напиток (Йогурт)	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	
	Итого за прием	160	5,44	4	23,04	91,2	1,76	5,06
Обед								
№ 26	56 Свекла отварная	50	0,9	0,05	4,9	24	0,33	
№ 30	61 Рассольник домашний	250/10	2,13	5,6	15,63	114,9	10,5	
№ 58	9 Гуляш из отварной говядины	60/60	16,01	14,08	4,17	207,2	0,47	
№ 38	21 Картофельное пюре	140	2,85	4,4	18,76	128	9,72	
№ 64	79 Компот из всежих плодов	200	0,15	0,14	17,19	68,24	1,6	
	82 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	Итого за прием	830	26,39	24,93	87,83	667	22,62	38,2
Уплотненный полдник								
№ 88	2 Биточки паровые, рубленые из мяса птицы	70/30	10,18	11,7	8,2	179,4	1,12	
№ 43	32 Макароны изделия отварные	150	5,45	4,23	33,34	157,5	0	
№ 59	52 Соус сметанный	30	0,61	2,02	1,92	27,8	0,08	
№ 66	88 Сок фруктовый (Яблочный)	200	0,8	0	20,32	85,7	6,4	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	82 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0	
	Итого за прием	600	20,25	19,47	84,99	552,6	64,8	31,8
	Итого за день	2014	67,46	65,27	252,39	1744	90,33	100

10 день

категория 3-7 лет

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	% соотнош.
Завтрак								
№10	33 Макароны отварные с тертым сыром	130	8,05	8,67	19,68	188,9	0,04	
№14	31 Кофейный напиток на молоке	200	6,21	5,25	21,48	154,4	2,73	
№84	83 Фрукты свежие (Груша)	80	0,32	0,24	8,24	37,6	4	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	Итого за прием	440	14,58	14,46	63,69	452,6	6,77	25,1
Второй завтрак								
№17	23 Кисломолочный напиток (Кефир)	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	
	Итого за прием	160	4,64	5,12	6,4	93,28	1,12	5,18
Обед								
№23	50 Консервированная кукуруза	60	0,6	0,96	8,82	49,8	2,88	
№35	58 Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	4,75	3,78	14,4	109	1,55	
№46	38 Печень по-строгановски	50/50	13,26	10,22	3,72	160	8,14	
№41	35 Каша гречневая рассыпчатая	150/3	7,18	4,23	28,82	184,9	0	
№81	59 Сок фруктовый (Абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,4	6,4	
	82 Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0	
	81 Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0	
	Итого за прием	765	23,38	20,89	94,86	660,5	16,93	36,7
Уплотненный полдник								
№65	41 Плов с изюмом	140	3,31	13,68	37,29	285,9	1,22	
№66	79 Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0	
№73	4 Пирожки печеные с картофелем	80	11,4	8,3	27,1	229	0,1	
	81 Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,08	59,73	0	
	82 Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0	
	Итого за прием	440	16,8	22,26	85,57	609,9	1,32	32,44
	Итого за день	1778	69,2	61,63	259,86	1881	28,18	100