

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша ассорти	210	6.66	7.18	28.4	205	3.35
1	Хлеб с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	146	
395	Коф. напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	0.10
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК персиковый	100	0.49		12.69	52.67	
	ОБЕД						
67	Щи из св. капусты	250	1.70	4.82	6.68	77	20.04
282	Котлета мясная	70	10.89	8.09	10.99	160.13	0.11
205	Макароны отварные	150	5.49	4.21	26.37	165.48	
33	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	56.38	5.80
376	к/т из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	ПОЛДНИК						
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.08	20.43	137.25	18.15
13	Салат из огурцов (помидор)	60	0.46	3.65	1.43	40.38	5.6
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.20
368	банан	150	2.25	0.72	31.5	142.5	15
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.2	
	Всего за день		53.42	52.13	380.82	1439.44	68.51

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша манная	210	3.10	4.93	20.77	202	
41	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31.38	2.86
397	Какао с молоком	180	4.73	6.88	14.56	139	0.07
1	Хлеб с сыром	30/10	5.56	7.04	16.15	150	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - виноградный	100	0.29	0.2	16.29	68	20
	ОБЕД						
85	Суп картоф. с мучн. клёцками	250	2.21	5.07	11.92	102	0.5
132	Капуста тушёная	150	3.13	5.56	14.38	120.0	24.99
9	Колбаса отварная	70	8.96	15.54	1.05	180.25	
376	к/т из изюма	200	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	ПОЛДНИК						
231	Сырники с мол. соусом	150	28.03	18.99	17.10	351	0.38
400	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.2	
	Всего за день		76.04	71.66	220.67	1682.53	31.62

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
93	Суп молочн. С макаронами	200	5.73	5.20	18.81	145.2	0.90
392	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	9.32	37.33	0.03
1	Хлеб с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - абрикосовый	100	0.49		12.69	52.67	
	ОБЕД						
76	Рассольник со сметаной	250	2.0	5.11	16.93	122	7.54
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	18.16
254	Рыба запечёная	70	9.53	5.40	6.97	114.61	0.55
14	Салат из помидор	60	0.68	3.71	2.83	47.46	12.25
376	к/т из кураги	200	0.44	0.03	27.76	113	13.61
	ПОЛДНИК						
168	Каша ячневая	210	5.0	4.7	24.66	156.78	
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	15
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.02	
	Всего за день		48.71	39.94	200.77	1635.07	69.69

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
215	омлет	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15
315	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88
395	Коф. напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
1	Хлеб с маслом	30/5	2.45	7.55	14.6	136	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
	СОК - яблочный	100	0.49		10.09	42.67	2
	<b>ОБЕД</b>						
99	Суп- пюре картофельный	250	4.86	6.03	23.53	168	8.56
344	Рагу овощное (макароны)	200	2.47	14.85	13.21	196	8.28
302	Кура тушёная в соусе (печень)	70	8.23	7.54	1.54	81.81	
376	к/т из кураги	200	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	<b>ПОЛДНИК</b>						
185	Каша рисовая	210	2.12	4.93	21.8	140.63	
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.2	
	<b>Всего за день</b>		<b>46.45</b>	<b>58.39</b>	<b>142.1</b>	<b>1485.39</b>	<b>17.3</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.43	137.25	18.15
16	Салат летний	60	0.73	3.12	3.87	46.5	11.22
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43
1	Хлеб с сыром	30/10	5.56	7.04	16.15	150	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - виноградный	100	0.29	0.2	16.29	68	2.0
	ОБЕД						
20	Салат из капусты	60	0.84	3.04	5.18	51.54	20.97
81	Суп овощной с зел. горошком	250	1.65	5.58	9.13	93.5	9.31
277	Гуляш из мяса (кура)	70	9.0	7.24	2.31	110.25	0.35
314	Каша гречечневая	150	8.60	6.09	38.67	243.75	
376	к/т из сухофруктов	200	0.49	0.02	24.99	101.7	0.36
	ПОЛДНИК						
470	Булочка дорожная	70	5.43	3.30	36.59	198.80	
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
368	груша	150	0.60	0.45	15.45	69	7.50
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.02	
	Всего за день		99.0	51.64	297.66	1884.31	73.75

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
168	Каша геркулесовая	210	5.35	2.75	31.95	174	
41	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88
395	Коф. напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
1	Хлеб с сыром	30/10	5.56	7.04	16.15	150	0.06
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - яблочный	100	0.49		10.09	42.67	2
	ОБЕД						
81	Суп гороховый	250	5.49	5.27	16.32	134.57	5.81
304	Плов с мясом (курой)	210	21.47	19.62	35.69	406	1.01
13	Салат из огурцов	60	0.46	3.65	1.43	4.38	5.7
376	к/т из сухофруктов	200	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	ПОЛДНИК						
215	омлет	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
368	груша	150	0.6	0.45	15.45	69	7.5
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.02	
	Всего за весь день		70.11	62.37	267.69	1868.90	29.1

в: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
92	Суп молочный рисовый	200	7.19	6.51	23.54	181.5	1.84
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.83	107	1.43
1	Хлеб с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
	СОК - виноградный	100	0.29	0.2	16.29	68	2.0
	<b>ОБЕД</b>						
58	Борщ со сметаной	250	1.82	4.91	12.74	102.5	10.29
276	Жаркое по домашнему (мясо; кура)	220	27.53	7.47	21.95	265.0	8.97
16	Салат летний	60	0.73	3.12	3.87	46	11.22
376	к/т из сухофруктов	200	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36
	<b>ПОЛДНИК</b>						
185	Каша пшеничная	210	4.25	5.23	27.4	174.2	
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Хлеб на весь день		13.69	2.69	83.71	405.2	
	Всего за день		67.5	45.75	254	507.2	38.57

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
238	Запеканка творожная с морков.	150	19.03	36.0	31.61	326.49	0.71
395	Коф. напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - абрикосовый	100	0.37		9.52	39.5	3.0
	ОБЕД						
85	Суп с мясн. фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	135.0	11.2
255	Котлета рыбная	80	11.99	4.05	7.67	115	0.82
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137	18.16
20	Салат из св. капусты	60	0.84	3.05	5.19	52	2.94
376	к/т из кураги	200	0.8	0.05	25.73	106.50	0.44
	ПОЛДНИК						
	Яйцо варёное						
41	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31.38	2.88
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
368	банан	150	2.25	0.75	31.50	142.5	15.0
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.2	
	Всего за день		62.33	59.06	262.13	1621.57	74.38



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша ассорти	210	5.08	6.39	25.08	178.07	
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43
1	Хлеб с сыром	30/10	5.56	7.04	16.15	150	0.09
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - яблочный	100	0.49		10.09	42.67	2.0
	ОБЕД						
14	Салат из помидоров	60	0.68	3.71	2.83	47	12.25
58	свекольник	250	2.71	6.66	18.8	146.3	11.66
282	Котлета мясная (печень)	80	12.4	9.24	12.56	183	0.12
205	Макароны отварные	150	5.49	4.22	26.37	165.48	
376	к/т из кураги	200	1.0	0.08	27.73	108.56	0.45
	ПОЛДНИК						
137	Овощное рагу	150	2.47	14.85	13.21	196.0	8.28
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.2	
	Всего за день		53.14	58.06	260.34	1770.28	36.3

в: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето – осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вит. С
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
185	Каша пшённая	210	4.53	5.96	26.50	173.1	
395	Коф. напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	
1	Хлеб с маслом	30/10	2.45	7.55	14.6	136	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	СОК - персиковый	100			12.05	79	
	ОБЕД						
82	Суп с макар. Изделиями (с рубл. Яйцом)	250	6.69	2.84	17.14	105	
291	Запеканка картоф. с мясом (курой)	160	12.13	9.50	25.70	237	
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56	
376	к/т из изюма	200	0.7	0.05	25.03	102.9	
	ПОЛДНИК						
20	Салат из св. капусты	60	0.84	3.04	5.18	51.54	
	Пирог с курагой (капуста)	90	3.19	1.20	25.30	125	
400	молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	
368	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	
	Хлеб на весь день	110	13.69	2.69	83.71	405.2	
	Всего за день		37.51	34.77	258.61	1491.2	