

1-й ДЕНЬ(ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная жидкая.	180	7,4	6,8	30,3	213	№189 сб.№1
Печенье		0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Какао с молоком	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Итого за завтрак	419	10,85	17,88	61,05	431,6	
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Салат из свеклы с луком и маслом	60	0,1	3,04	0,2	51,54	
Рассольник на м\б Со сметаной	180	1,7	3,7	11,3	86	№35 сб.№2
Котлета мясная	70	4,7	5,3	6,0	90,4	№287 сб.№2
Тушеная капуста	150	5,8	0,8	31,1	155,1	№204 сб.№2
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Итого за обед	690	18,84	13,58	104,1	650,84	
ПОЛДНИК						
Булочка с сахаром	100	5,74	5,90	30,88	200,63	
Чай с лимоном	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Итого за ужин	280	6,84	8,65	42,58	245,03	
Итого за день	1389	43,37	40,11	207,73	1327,47	

2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК)с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшениная жидкая	200	6,8	10,42	25,9	225	№70 сб.№1
Чай с сахаром лимоном	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Масло сливочное	9	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Итого за завтрак	439	11,25	21,5	56,65	443,6	
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Жаркое по домашнему	180	9,02	9,23	16,49	207,17	
Щи на м/б со сметаной	200	1,7	4,82	6,67	77	
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Итого за обед	610	17,26	14,79	78,66	551,97	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	90	4,16	1,6	48,24	223,76	
Напиток кисломолочный «Снежок»	180	-	-	19,6	80	
Итого за ужин	270	4,16	1,6	67,84	303,76	
Итого за день	1419	33,07	38,29	212,95	1343,33	

3-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200	11,35	12,95	50,22	362,47	
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Масло сливочное	9	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Итого за завтрак	419	15,8	24,03	80,97	581,07	
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Суп рисовый на м/б Со сметаной	180	1,4	3,5	5,2	60	№33 сб.№2
Котлета мясная в томатном соусе	70	10,6	10,8	10,4	197,4	№86 сб.№4
Пюре гороховое	150	3,3	4,7	8,0	124	№58 сб.№1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,0	102	№376 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Итого за обед	680	23,7	19,72	85,85	683,4	
ПОЛДНИК						
Винегрет	50	1,3	4,15	6,72	73,2	
Хлеб	40	3,3	0,4	19,0	100	
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Итого за ужин	270	5,7	7,3	37,42	217,6	
Итого за день	1469	45,6	51,45	214,04	1526,07	

4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	7,4	27,3	193,5	№130 сб.№1
Повидло яблочное	20	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Итого за завтрак						
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	180	4,6	1,5	15,2	103	№45 сб.№2
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	8,0	124	№58 сб.№1
Котлета рыбная в томатном соусе	70	11,3	12,2	9,0	192	№255 сб.№1
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Зеленый горошек	60	0,71	3,04	4,18	46,95	
Итого за обед						
ПОЛДНИК						
Каша пшеничная	180	19,2	35,6	3,0	409,8	№216 сб.№2
Чай с лимоном	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за ужин						
Итого за день						

5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	6,3	10,2	26,34	223,2	№68 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Повидло яблочное	20	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Итого за завтрак						
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Борщ на м\б со сметаной	200	7,2	7,2	14,1	149	№177 сб.№1
Тефтели мясные в томатном соусе	70	4,7	5,3	6,0	90,4	№ 287 сб.№2
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	№186 сб.№3
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Итого за обед						
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	180	19,2	35,6	3,0	409,8	№216 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	№147 сб.№3
Итого за ужин						
Итого за день						

6- й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	№112 сб.№1
Печенье		0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Итого за завтрак						
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Винегрет	50	1,3	4,15	6,72	73,2	
Суп гречневый на м/б	180	4,6	1,5	15,2	103	№45 сб.№2
Голубцы ленивые в томатном соусе	180	8,62	14,64	18,68	46,28	
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Итого за обед						
ПОЛДНИК						
Домашняя булочка	100	30,1	14,8	29,5	371	№229 сб.№1
Напиток кисломолочный «Снежок»	180	5,0	5,8	7,4	106,2	№123 сб.№3
Итого за ужин						
Итого за день						

7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	200	6,8	10,42	25,9	225	№70 сб.№1
Масло сливочное	9	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Итого за завтрак	419	11,25	21,5	56,65	443,6	
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	1,6	0,1	3,25	20	№244 сб.№3
Суп гороховый на м\б Со сметаной	180	7,2	7,2	14,1	149	№177 сб.№1
Гуляш из говядины	80	15,3	15,0	13,1	273	№19/8 сб.№3
Пюре картофельное	150	3,3	4,7	8,0	124	№58 сб.1
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Итого за обед	710	33,94	27,74	93,95	834	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	100	6,2	6,0	10,3	120,4	№87 сб.№3
Какао с молоком	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Итого за ужин	280	7,3	8,75	22	164,8	
Итого за день	1509	52,89	58,39	182,4	1486,4	

8-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная Манная	180	7,04	6,8	30,3	213	№189 сб.№1
Масло сливочное	9	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Итого за завтрак						
ЗАВТРАК-II						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№4
ОБЕД						
Щи на /б со сметаной	180	2,2	1,5	11,9	115,1	№39 сб.№2
Плов с мясом	180	16,7	1,9	35,4	390	№100 сб.№3
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Итого за обед						
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	150/20	19,2	17,3	46,7	515	№117 сб.№3
Чай сладкий с лимоном	180	5,0	5,8	7,4	106,2	№123 сб.№3
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Итого за ужин						
Итого за день						

9- й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная геркулес	200	6,3	10,2	26,34	223,2	№68 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Масло сливочное	9	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Итого за завтрак						
ЗАВТРАК-II						
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№1
ОБЕД						
Салат из свеклы с луком	60	0,7	6,1	6,4	86	№76 сб.№3
Суп картофельный на м/б с макаронными изделиями	200	3,5	0,5	14,5	86	№36 сб.№2
Овощное рагу с мясом	180	16,7	1,9	35,4	390	№100 сб.№3
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Итого за обед						
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	180	30,1	14,8	29,5	371	№229 сб.№1
Чай сладкий	180	5,0	5,8	7,4	106,2	№123 сб.№3
Итого за ужин						
Итого за день						

10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,2	1,2	1,0	332	№317 сб.№2
Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Чай с сахаром	180	1,1	2,75	11,7	44,4	№392 сб.№3
Масло сливочное	9	0,05	7,93	0,05	74,2	№1 сб.№2
Итого за завтрак	419	12,65	12,28	31,75	550,6	
ЗАВТРАК-II						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 сб.№1
ОБЕД						
Суп свекольный с фасолью на м/б	180	3,5	0,5	14,5	86	№36 сб.№2
Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,8	31,1	155,1	№204 сб.№2
Котлета рыбная в томатном соусе	70	10,6	10,8	10,4	197,4	№255 сб.№1
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	№147 сб.№3
Хлеб ржаной	20	3,1	0,2	15,0	80	
Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	№372 сб.№2
Итого за обед	690	28,04	12,94	114,75	726,5	
ПОЛДНИК						
Пирожок с капустой	150	17,1	10,9	31,3	293	№292 сб.№2
Чай с лимоном	180	2,8	2,4	12,8	84	№432 сб.№3
Итого за ужин	330	19,9	13,3	44,1	377	
Итого за день	1539	60,99	38,92	200,4	1698,1	

