

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Понедельник							
Завтрак	Суп гречневый молочный	150	5,28	7,43	21,87	170,4	№ 93
	Батон с маслом	25	1,55	4,75		157,3	№ 1
	Чай с лимоном	180	0,03	-	12,0	46,13	№ 377
Итого за завтрак			8,38	14,44	54,54	373,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	№ 399
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за 2 завтрак			1,1	0,8	25,4	113,8	
Обед	Рассольник по – ленинградски на м/к бульоне	180	2,81	4,47	17,47	121,68	№ 76
	Ленивые голубцы с мясом говядины	180	14,3	13,39	17,30	281,60	№ 297
	Компот из свежих фруктов	180	0,47	-	27,0	110,21	№ 372
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	№147
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,3	0,3	14,8	71,4	№ 148
Итого за обед			22,96	19,12	117,05	691,29	
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	130	25,19	12,53	27,01	316,59	№ 231
	Чай	180	0,12	0,03	11,77	44,91	№ 375
Итого за полдник			25,31	12,56	38,78	361,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная	200	2,19	8,57	7,34	81,71	№ 314
	Батон с сыром	36	4,56	2,79	20,6	131,56	№ 3
	Чай	200	0,03	-	12,0	46,13	№ 375
Итого за завтрак			6,78	11,36	39,94	259,4	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№ 368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Салат из свеклы	60	1,0	3,0	5,8	53,9	№ 33
	Суп сырный на кур./бульоне	200	2,91	5,05	9,56	116,64	
	Макароны отварные	150	10,44	6,56	69,77	84,36	№ 309
	Котлета из мяса говядины	80	15,79	5,6	8,26	144,92	№ 608
	Компот из изюма	200	0,47	27,0	110,21	110,21	№ 401
	Хлеб пшеничный	60	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	№ 148
	Итого за обед			35,99	48,47	239,76	687,83
Полдник	Суп вермишелевый молочный	200	3,3	4,5	10,32	93,52	№ 120
	Какао с молоком	200	4,39	4,94	15,25	119,9	№ 382
	Батон с маслом	37	3,34	1,96	15,4	96,40	№ 1
Итого за полдник			11,03	11,4	40,97	309,82	
Всего			54,2	71,63	330,47	1301,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Среда							
Завтрак	Каша пшенная	200	7,7	10,0	29,77	233,09	
	Батон с маслом	37	4,56	2,79	20,6	131,56	
	Чай с лимоном	200	0,03	-	12,0	46,13	
Итого за завтрак			12,29	12,79	62,37	410,78	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	
	Кондитерское изделие	30	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за 2 завтрак			1,11	0,8	25,4	113,8	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,8	
	Суп гречневый с фрикадельками	200	6,63	5,18	15,44	135,0	
	Картофель тушеный с мясом говядина	230	4,1	7,2	27,06	188,0	
	Компот из изюма	200	0,23	-	24,6	100,5	
	Хлеб пшеничный	60	3,08	0,96	21,36	106,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за обед			17,3	16,7	107,88	651,1	
Полдник	Плюшка	70	10,61	12,79	40,21	308,98	
	Йогурт	200	3,0	2,3	4,5	72,0	
Итого за полдник			13,61	15,09	44,71	380,98	
Всего			44,31	45,38	240,36	1556,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День: Четверг								
Завтрак	Суп вермишелевый с яйцом	200	3,02	4,89	18,45	134,16		
	Батон с сыром	36	4,56	2,79	20,6	131,56		
	Чай	200	0,12	0,03	11,77	44,91		
Итого за завтрак			7,7	7,71	50,82	310,63		
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	60	0,84	7,15	4,77	86,46		
	Щи рыбные \ Суп рыбный	200	9,15\	2,5\	15,21\	141,6\		
	Котлета из мяса птицы	80	17,6	19,6	3,4	260,2		
	Гречка отварная	150	9,04	7,76	44,72	289,91		
	Соус молочный	30	0,78	3,4	3,1	46,96		
	Компот из свежих фруктов	200	0,47	-	27,0	110,21		
	Хлеб пшеничный	60	3,08	0,96	21,36	106,4		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,4		
	Итого за обед			43,26	41,67	134,36	1113,14	
	Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	130	9,37	11,0	43,42	209,0	
Компот из свежих фруктов		200	0,47	-	27,0	110,21		
Итого за полдник			9,84	11,0	70,42	313,21		
Всего			62,3	60,88	276,60	1831,98		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Пятница							
Завтрак	Каша « Дружба»	200	6,26	7,77	29,46	209,97	№ 168
	Батон с маслом	37	3,07	7,01	20,67	157,3	№ 1
	Чай с лимоном	200	0,03	-	12,0	46,13	№ 377
Итого за завтрак			9,36	14,78	62,13	413,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	№ 399
	Кондитерское изделие	30	1,65	3,3	29,5	120,4	
Итого за 2 завтрак			2,15	3,4	39,4	163,4	
Обед	Салат « Винегрет»	60	0,91	6,75	4,74	78,9	№ 45
	Борщ на кур. \ бульоне	200	4,56	3,78	5,3	106,96	№ 67
	Гуляш из мяса птицы	100	10,94	16,98	21,29	231,65	№ 172
	Рис отварной	150	2,25	3,66	16,97	125,7	№315
	Компот из изюма	200	0,23	-	24,6	100,5	№ 304
	Хлеб пшеничный	60	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,4	№ 148
Итого за обед			24,27	32,43	109,06	821,51	
Полдник	Сосиска отварная	70	17,65	14,58	4,7	221,0	№ 275
	Макароны отварные	150	10,44	6,56	69,77	84,36	№ 309
	Чай с молоком	200	2,75	3,03	15,94	98,0	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147
Итого за полдник			33,92	25,13	111,77	509,76	
Всего			69,7	75,74	322,36	1908,07	