

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День: Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	<b>200</b>	7,7	10,0	29,77	233,09	№ 168
	Батон с сыром	<b>36</b>	4,56	2,79	20,6	131,56	№ 3
	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,03	-	12	46,13	№ 377
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,29</b>	<b>12,79</b>	<b>62,37</b>	<b>410,78</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт ( груша )	<b>100</b>	0,4	0,3	10,3	46,0	№ 368
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	<b>60</b>	0,41	5,48	1,78	88,28	№ 15
	Щи на м/к бульоне	<b>200</b>	5,1	6,52	9,59	115,33	№ 68
	Плов с мясом говядины	<b>230</b>	22,8	23,78	39,62	480,97	№ 265
	Компот из изюма	<b>200</b>	0,23	-	24,6	100,5	№ 401
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,3	14,8	71,4	№ 148
<b>Итого за обед</b>			<b>33,95</b>	<b>37,04</b>	<b>111,75</b>	<b>963,08</b>	
<b>Полдник</b>	Овощное рагу	<b>230</b>	3,06	6,03	11,79	115,2	№ 342
	Чай	<b>200</b>	0,12	0,03	11,77	44,91	№ 391
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,54	0,48	10,68	53,20	№ 147
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,72</b>	<b>6,54</b>	<b>34,24</b>	<b>213,31</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,36</b>	<b>56,67</b>	<b>218,66</b>	<b>1633,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День: Вторник</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная	<b>200</b>	3,96	5,12	16,48	128,0	
	Батон с маслом	<b>37</b>	3,07	7,01	20,67	157,3	
	Чай	<b>200</b>	0,12	0,03	11,77	44,91	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,15</b>	<b>12,16</b>	<b>48,92</b>	<b>330,21</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,5	0,1	9,9	43,0	
	Кондитерское изделие	<b>30</b>	0,96	0,56	15,54	67,2	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,46</b>	<b>0,66</b>	<b>25,44</b>	<b>110,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	<b>60</b>	1,0	3,0	5,8	53,9	
	Суп рисовый на кур./бульоне	<b>200</b>	12,0	10,3	20,8	218,96	
	Курица кусочками	<b>80</b>	22,06	18,23	5,88	276,25	
	Макароны отварные	<b>150</b>	10,44	6,56	69,77	84,36	
	Компот из свежих фруктов	<b>200</b>	0,47	-	27,0	110,21	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	3,08	0,96	21,36	106,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>51,35</b>	<b>39,35</b>	<b>165,41</b>	<b>921,48</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный со сгущенным молоком	<b>70</b>	14,73	9,94	18,93	224,0	
	Чай	<b>200</b>	0,12	0,03	11,77	44,91	
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,85</b>	<b>9,97</b>	<b>30,7</b>	<b>268,91</b>	
<b>Всего</b>			<b>74,81</b>	<b>62,14</b>	<b>270,47</b>	<b>1630,80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День: Среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	<b>200</b>	6,4	9,8	29,52	148,0	№ 168
	Батон с сыром	<b>36</b>	4,56	2,79	20,6	131,56	№ 3
	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,03	-	12,0	46,13	№ 377
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,99</b>	<b>12,59</b>	<b>62,12</b>	<b>325,69</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт ( яблоко )	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44,0	№ 368
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат « Винегрет »	<b>60</b>	0,91	6,75	4,74	78,9	№ 45
	Суп вермишелевый на кур./бульоне	<b>200</b>	4,73	5,52	10,36	106,46	№ 111
	Гороховое пюре	<b>150</b>	11,19	10,47	13,53	220,38	№ 161
	Тефтеля из мяса говядины	<b>80</b>	9,89	7,9	13,53	220,38	№ 276
	Компот из изюма	<b>200</b>	0,23	-	24,6	100,5	№ 401
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,3	14,8	71,4	№ 148
<b>Итого за обед</b>			<b>32,33</b>	<b>31,9</b>	<b>102,92</b>	<b>904,42</b>	
<b>Полдник</b>	Суп вермишелевый с яйцом	<b>200</b>	3,02	4,89	18,45	134,16	
	Кисель	<b>200</b>	0,003	-	11,34	45,4	№ 360
	Хлеб лшеничный	<b>20</b>	1,54	0,48	10,68	53,2	№ 147
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,563</b>	<b>5,37</b>	<b>40,47</b>	<b>232,76</b>	
<b>Всего</b>			<b>48,283</b>	<b>50,26</b>	<b>214,31</b>	<b>1506,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День: Четверг</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп вермишелевый молочный	<b>200</b>	5,28	7,43	21,87	170,4		
	Батон с маслом	<b>37</b>	3,07	7,01	20,67	157,3		
	Чай	<b>200</b>	0,12	0,03	11,77	44,91		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,47</b>	<b>14,47</b>	<b>54,31</b>	<b>372,61</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,5	0,1	9,9	43,0		
	Кондитерское изделие	<b>30</b>	0,94	1,86	16,8	68,8		
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,44</b>	<b>1,96</b>	<b>26,7</b>	<b>111,8</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежей помидоры с луком	<b>60</b>	0,27	3,66	1,18	58,85		
	Суп с клецками на кур./ бульоне	<b>200</b>	3,8	2,5	9,5	50,38		
	Суфле куриное	<b>85</b>	7,5	11,2	3,42	250,3		
	Макароны отварные	<b>150</b>	10,44	6,56	69,77	84,36		
	Компот из свежих фруктов	<b>200</b>	0,47	-	27,0	110,21		
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	3,08	0,96	21,36	106,4		
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,3	14,8	71,4		
	<b>Итого за обед</b>			<b>27,86</b>	<b>25,18</b>	<b>147,03</b>	<b>731,90</b>	
	<b>Полдник</b>	Лепешка творожная	<b>70</b>	10,61	12,79	40,21	308,98	
		Ряженка	<b>200</b>	6,0	2,0	8,4	80,0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>16,61</b>	<b>14,79</b>	<b>48,61</b>	<b>437,59</b>		
<b>Всего</b>			<b>54,36</b>	<b>56,40</b>	<b>276,65</b>	<b>1653,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность ( ккал )	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День: Пятница</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша « Дружба»	<b>200</b>	6,26	7,77	29,46	209,97		
	Батон с сыром	<b>36</b>	4,56	2,79	20,6	131,56		
	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,03	-	12,0	46,13		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,85</b>	<b>10,06</b>	<b>62,06</b>	<b>387,66</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт ( банан)	<b>100</b>	1,5	0,5	21,0	95,0		
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>95,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	<b>60</b>	0,96	3,06	4,62	49,8		
	Суп гороховый на м/к бульоне	<b>200</b>	8,24	5,81	20,8	143,35		
	Рыба кусочками	<b>80</b>	13,16	0,51	0,58	60,0		
	Картофельное пюре	<b>150</b>	4,1	7,2	27,06	188,0		
	Компот из изюма	<b>200</b>	0,23	-	24,6	100,5		
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	3,08	0,96	21,36	106,4		
	Хлеб ржано- пшеничный	<b>30</b>	2,3	0,3	14,8	71,4		
	<b>Итого за обед</b>			<b>32,07</b>	<b>17,84</b>	<b>113,82</b>	<b>719,45</b>	
	<b>Полдник</b>	Сосиска отварная ( 2 н)	<b>70</b>	17,65	14,58	4,7	221,0	
		Салат « Степной»	<b>60</b>	1,5	3,5	6,8	65,0	
Какао		<b>200</b>	4,39	4,94	15,25	119,9		
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,54	0,48	10,68	53,2		
<b>Итого за полдник</b>			<b>25,08</b>	<b>23,50</b>	<b>37,43</b>	<b>459,10</b>		
<b>Всего</b>			<b>69,5</b>	<b>51,9</b>	<b>234,31</b>	<b>1661,21</b>		