

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

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

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

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

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