

День:	понедельник							
Неделя:	вторая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			г	Б	Ж			
День 6								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,5	10,45	50,45	322,24	1,5	167
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	0,11	3
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	10
	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03	66
	Бефстроганов из отварного мяса	60	14,66	9,42	0,89	142,53	0,01	278
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	18,2	318
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,5	27,18	111,24	1	382
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Ватрушка с творогом	40	5,27	3,13	16,67	155,43	0,02	458
	Молоко кипячёное	160	4,88	4,35	8,08	90,66	2,18	400
Итого за день			49,09	49,97	182,22	1457,72	59	

День:	вторник							
Неделя:	вторая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	3,71	5,01	28,83	207,5	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,54	76
	Тефтели рыбные тушеные	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	0,46	354
	Морковь с зеленым горошком в соусе	180	20,21	7,4	12,02	124,2	11,05	129
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	6/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	6/н
Полдник:	Булочка школьная	40	3,34	1,28	22,38	114,66	0	472
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за день			50,47	33,74	182,64	1249,44	35,62	

День:	среда							
Неделя:	вторая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Омлет с овощами	100	6,5 6	13,21	3,33	158,82	4,13	220
	Какао с молоком	180	3,6 7	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,8 1	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,3 6	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат соленые овощи	60	0,6	0	1,62	8,4	16,3	б/н
	Борщ из свежей капусты	250	3,5 4	5,1	14,53	118,25	6,29	63
	Куры отварные	60	13, 56	10,2	0	146	0	300
	Макароны отварные с маслом	130	4,9 8	0,71	26,99	134,42	0	204
	Кисель из сока натурального	180	0,5 1	0,5	27,18	111,24	1	382
	Хлеб пшеничный	22,3	1,7 9	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,4 7	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Булочка российская	40	2,8 1	3,2	22,21	129,33	0,01	474
	Кефир	180	4,6 4	4	6,4	80	1,12	401
Итого за день			48, 3	45,12	155,2 7	1268,85	39,34	

День:	четверг							
Неделя:	вторая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша молочная из смеси круп	200	4,59	4,9	26,32	168	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Суп с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135	11,2	83
	Рыба отварная	75	13,16	0,51	0,58	60	0,55	242
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92	321
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,28	237
	Соус молочный	25	0,52	0,46	3,78	21,42	0,18	384
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерские изделия	50	1,94	0,43	4,69	76,89	0	б/н
Итого за день			62,8	45,65	177,74	1474,59	54,67	

День:	пятница							
Неделя:	вторая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	2,17	3,89	22,51	134	0	185
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	0,11	3
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Солёный огурец	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	б/н
	Суп с картофельный с крупой	250	2,67	2,8	17,13	104,5	8,25	80
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Соус сметанный	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Капуста тушеная	180	3,32	5,8	12,94	117,36	18,46	336
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Пирожок печённый с повидлом	40	2	0,81	19,32	93	0,01	454
	кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за день			39,46	40,08	165,99	1234,53	41,11	

День:	понедельник							
Неделя:	первая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные	120	4,6	0,66	24,91	124,08	0	204
	Сосиски	51,75	5,5	11,95	0,2	130	0	275
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	4,21	13,06	107	4,65	81
	Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	25,05	298
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2	2,81	32,04	0,53	354
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	6/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	6/н
Полдник:	Булочка российская	40	2,81	3,2	22,21	129,33	0,01	474
	Молоко кипячёное	160	4,88	4,35	8,08	90,66	2,18	400
Итого за день			50,05	46,18	176,34	1370,41	42,76	

День:	вторник							
Неделя:	первая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	4,59	4,9	26,32	168	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом и с джемом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	0,1	2
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из солёных огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,61	3,03	15,67	112,25	11,18	84
	Жаркое по-домашнему	140	24,47	6,27	21,76	241,17	8,54	276
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,5	27,18	111,24	1	382
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,53	280	0,85	238
	Соус молочный	20	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за день			60,1	38,31	196,98	1420,29	35,29	

День:	среда							
Неделя:	первая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Омлет с зелёным горошком	100	7,67	9,49	9,89	155,29	0,82	219
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с клёцками	250	2,06	3,1	12,58	86,5	5,75	85
	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,1	317,25	0,46	304
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Яблоки, фаршированные морковью	70	0,51	1,34	10,2	55,12	3,18	387
	Кондитерские изделия	50	1,94	0,43	4,69	76,89	0	б/н
	Кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за день			45,56	42,76	162,09	1313,98	35,42	

День:	четверг							
Неделя:	первая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	19,03	141	0	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат соленые овощи	60	1,72	3,71	4,92	59,58	5,58	12
	Борщ со сметанной	250	9,89	7,27	13,73	160	15,61	62
	Биточки рыбные с овощами	80	8,99	5,94	13,85	145	12,55	259
	Соус сметанный	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92	321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Сырники из творога	90	10,49	9,26	21,4	210,6	0,64	231
	Кисель молочный	25	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерские изделия	50	1,94	4,4	4,8	78,6	0	б/н
Итого за день			51,77	50,23	178,51	1473,12	62,47	

День:	пятница							
Неделя:	первая							
Сезон:	осенне-зимний							
Возрастная категория:3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша молочная манная	200	3,18	3,89	21,44	134	0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	0,11	3
Завтрак 2:	Соки (фруктовые)	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из лука	60	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7	11
	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5	86
	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	209	0	279
	Пюре из свеклы	180	13,44	8,68	2,94	139,72	0,36	324
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Булочка школьная	40	3,34	1,28	22,38	114,66	0	472
	кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за день			55,25	48,62	164,32	1365,22	13,6	
Итого за весь период			512,85	440,66	1742,1	13628,15	419,28	
Среднее значение			51,29	44,07	174,21	1362,82	41,93	