

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
88	Каша манная	150	4,4	5,8	32,8	200	0,09	1,38	0,05	0,52	134,8	123,3	20,5	0,44
263	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
380	Бутерброд с маслом	30/3	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2
	Итого	406	6,84	21,1	59,9	455,4	0,17	1,38	0,05	1,42	160,6	241,2	41,3	2,44
Обед														
93	Свекольник со сметаной	200/8	4,68	2,13	12,73	91,03	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
191	Рис отварной	130	4,06	6,59	30,54	226,26	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,2	0,33
55	Биточки куриные	70	11,2	2,36	9,33	162	0,05	0,02	-	0,4	7,8	60,1	12	0,4
240	Компот из св фрукт	200	1,4	1,8	10,9	110	0,02	0,2	-	1	36	48	-	-
1	Хлеб ржаной	40	3,31	0,52	15,92	81,16	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	638	24,65	13,4	79,42	670,45	0,28	10,03	0,23	4,43	91,67	291	76,3	3,06
ПОЛДНИК														
265	Блины с повидло	100/20	4,3	5,35	25,77	171,91	0,12	0	0,1	3,37	26,07	82,72	11,9	1,13
253	Кофе с молоком	200	2,4	3,15	32,33	114,29	0,02	0,2	-	1	36	48	-	-
	Итого	400	6,7	8,5	58,1	286,2	0,14	0,2	0,1	4,37	62,07	130,7	11,9	1,13
	Итого за день	1444	38,2	43	197,4	1362,65	0,59	11,61	0,38	10,22	314,3	662,9	129	6,63

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
91	Каша пшеничная	150	6,54	8,33	35,08	241,11	0,16	-	-	1	44	198	48	3,4
248	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,83	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
47	Бутерброд с сыром	30/12	6,62	4,33	19,35	161	0,07	0,11	-	0,9	142	101	12,8	0,96
	Итого	412	19,36	19,06	76,79	571,94	0,25	0,76	0,01	1,95	249,4	348	71,8	4,56
Обед														
253	Суп с фрикадельками	200	2,89	2,49	21,6	121	0,13	12	-	0,8	35	205	38	1,2
134	Котлета рыбная	70	10,9	12	5,88	181,47	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
206	Пюре картофельное	130	3,75	5,08	19,17	156,32	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
233	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	0,02	0,4	-	1	32	26	16	0,6
1	Хлеб ржаной	40	3,31	0,52	15,92	81,16	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	640	22,2	20,1	91,59	656,14	0,49	20,2	16	5,12	199,1	562,1	141	5,57

ПОЛДНИК														
274	Булочка сладкая	60	6,88	5,28	48,16	268,8	0,07	0	0,05	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56
255	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21
	фрукты	80	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10	0,05	0,03	8	8,2	15,1	0,6
	Итого	340	13,08	12,08	67,36	432,8	0,19	12,73	0,15	0,73	271,5	238,1	51,4	1,37
	Итого за день	1392	54,7	51,3	235,7	1660,88	0,44	13,49	0,16	2,68	520,9	586,1	123	5,93

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
96	Каша пшеничная	150	6,04	7,27	34,29	227,29	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
263	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	48	-	-
380	Бутерброд с маслом	30/3	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	8	6	0,8
	Итого	383	6,24	22,57	61,39	482,69	0,16	0	0	1,6	40	160	42	1,4
	Обед													
56	Щи со сметаной	200/8	3,23	9,78	11,4	142,94	0,05	20,5	-	0,8	65	185	25	0,8
60	Гуляш из курицы	80	12,64	14,13	3,93	193,4	0,04	-	-	0,42	12,6	120,4	12,6	1,68
194	Макароны отварные	130	5,1	6,99	30,09	203,67	0,06	-	-	0,75	10,5	36	9	0,9
241	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6	-	0,2	20	12	10	0,4
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	658	23,93	31,29	85,25	714,67	0,22	24,1	0	2,59	122,2	400,5	71,3	4,95
	ПОЛДНИК													
118	запеканка творожно морковная	120	13,7	9,04	9,92	181,34	0,09	0,7	0,09	0,61	244,9	339	40,1	1,35
263	Кофе с молоком	200	2,4	3,15	32,33	114,29	0,02	0,2	0	1	36	48	0	0
	Итого	320	16,1	12,19	42,25	295,63	0,11	0,9	0,09	1,61	280,9	387	40,1	1,35
	Итого за день	1361	46,3	66,1	188,9	1492,99	0,49	25	0,09	5,8	443,1	947,5	153	7,7

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
99	Каша ячневая	150	4,2	5,8	30,6	192	0,08	-	-	1	48	148	24	0,8
248	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,83	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
380	печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03	-	14,5	1,05	2,3	17	0,53

	Итого	400	14,15	17,1	90,16	570,33	0,14	0,65	0,01	15,55	112,4	199,3	52	1,53
	Обед													
84	Суп рыбный с крупой	200	15,3	4,75	25	195	0,17	12,1	0,23	0,35	25,77	138,9	38,3	1,45
186	Греча отварная	130	8,73	5,43	45	263,81	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,7
55	Котлета куринная	70	11,2	2,36	9,33	162	0,05	0,02		0,44	7,8	60	12	0,4
233	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	0,02	0,4	-	1	32	26	16	0,6
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	640	38,94	12,93	120,3	797,87	0,41	12,52	0,23	3,56	97,67	380	155	6,32
	Полдник													
78	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0	28	0,08	1,44	0
1	Бутерброд с маслом	30	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2
263	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	фрукты	80	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10	0,05	0,03	8	8,2	15,1	0,6
	Итого	353	2,84	20,3	37,2	362,4	0,15	10	0,05	0,93	61,8	126,2	37,3	2,6
	Итого за день	1393	55,9	50,3	247,7	1730,6	0,7	23,17	0,29	20,04	271,9	705,5	244	10,45

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
44	Суп молочный с вермишелью	200	6,6	9	20,64	187,04	0,12	1,14	0,05	0,39	215,7			
380	Хлеб пшеничн.	30	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2
263	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого	430	9,04	24,3	47,74	442,44	0,2	1,14	0,05	1,29	241,5	299,4	54,4	2,69
	Обед													
36	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79	0,13	12	-	0,8	35	205	38	1,2
276	Жаркое по-домашнему	150	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	4,1	0,02	3,52	29,1	170,3	46,3	2,36
241	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5			
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	590	15,92	15,14	72,84	517,19	0,37	17,32	0,2	6,42	127,7	466,9	131	5,75
	Полдник													
21	сырники	100	10,04	10,05	38,8	281,3	6,7	12,4	8,9	14,7	5,4	35,1	8,3	9,4
253	Кофе с молоком	200	2,4	3,15	32,33	114,29	0,02	0,2	-	1	36	48	-	-
	фрукты	80	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10	0,05	0,03	8	8,2	15,1	0,6
	Итого	330	12,84	13,6	80,93	439,59	6,76	22,6	8,95	15,73	49,4	91,3	23,4	10
	Итого за день	1350	37,8	53	201,5	1431,45	7,13	41,06	9,2	23,44	418,6	857,6	209	18,44

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

		Завтрак													
93	Каша геркулесовая	150	6,67	11	22,64	216,44	0,11	0,2	0,91	190,8	0,91	144	98	3,6	
263	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8	
380	Бутерброд с маслом	25/3	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2	
	Итого	378	9,11	26,3	49,74	471,84	0,19	0,2	0,91	191,7	26,71	261,9	119	5,6	
		Обед													
27	Борщ со сметаной	250/8	10,3	8,59	16,13	197,89	0,07	6,71	9,99	59,15	0,88	73	11	0,8	
60	Гуляш из птицы	80	12,6	14,1	3,93	193,4	0,04	-	-	0,4	12,6	120,4	12,6	1,68	
240	Компот ассорти	200	1,4	1,8	10,9	110	0,02	0,2	-	1	36	48	-	-	
191	Рис отварной	130	5,18	6,78	53,7	300,24	0,16	-	-	0,8	16	300	100	2	
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17	
	Итого	708	31,9	31,69	96,6	862,4	0,34	6,91	9,99	61,77	79,58	588,5	138	5,65	
		Полдник													
274	Булочка сладкая	55	6,88	5,28	48,16	268,8	0,07	0	0,05	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56	
248	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,83	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2	
	Итого	255	13,08	11,68	70,52	438,63	0,09	0,65	0,06	0,75	74,9	48,96	3253	0,76	
	Итого за день	1341	54,09	69,67	216,9	1772,87	0,62	7,76	10,96	254,3	181,2	899,4	3510	12,01	

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
86	Каша гречневая	150	6,99	10,4	25	222,39	0,11	0,23	0,91	184,5	1,51	198	48	3,4
253	Кофе с молоком	200	2,4	3,15	32,33	114,29	0,02	0,2	-	1	36	48	-	-
380	Бутерброд с маслом	30/3	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2
	Итого	383	11,63	28,88	70,43	535,28	0,21	0,43	0,91	186,4	51,31	355,9	62,8	4,6
Обед														
28	Бульон с яйцом и гречками	200/10/ 20	4,04	0,52	19,44	101,2	0,08	0,13	1,4	41	2,04	133,6	38,6	2,2
183	Суфле куриное	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,11	1,21	0,17	0,82	47,84	246,7	26,3	2,36
253	Пюре картофельное	130	3,75	5,08	19,17	156,32	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
233	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	0,02	0,4	-	1	32	26	16	0,6
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	670	19,05	17,19	82,99	684,88	0,46	9,14	7,57	43,44	150	565,4	136	7,73
Полдник														
255	Молоко кипячен	200	5,8	6,4	9,4	120	0,07	0	0,05	0,7	11,5	40	6,9	0,56
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,03	-	14,5	1,05	2,3	17	0,53
	фрукты	80	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10	0,05	0,03	8	8,2	15,1	0,6
	Итого	330	9,59	11,7	56,4	372,5	0,15	10,03	1	15,23	20,55	50,5	39	1,69
	Итого за день	1383	40,3	57,8	209,8	1592,66	0,82	19,6	9,48	245,1	221,8	971,8	237	14,02

День: **Среда**

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
98	Каша рисовая	150	6,04	9,96	31,32	239,35	0,7	1,39	0,05	0,17	131,9	143,7	30,4	0,44
380	Бутерброд с маслом	30/3	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2
248	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,83	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2
	Итого	383	14,48	31,66	66,78	607,78	0,86	1,39	0,05	1,97	27,6	219,9	60,1	2,84
Обед														
42	Суп рыбный	200	10,6	3,29	5,36	92,99	0,08	6,43	0,35	0	86,35	58,4	22,1	1,04
161	Биточки мясные	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,05	-	0,3	8,5	73	11	0,8
194	Макароны отварные	130	5,1	6,99	30,09	203,67	0,06	-	-	0,75	10,5	36	9	0,9
241	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6	-	0,2	20	12	10	0,4
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	640	29,31	22,39	81,02	648,07	0,27	10,08	0,35	1,67	139,5	226,5	66,8	4,31
Полдник														
28	пудинг творожно-манный с яблоком.	100	24,3	8,31	39,75	330,81	0,1	0,7	0,08	0,61	218,6	307,1	39,9	янв.00
263	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	фрукты	80	0,4	0,4	9,8	44	0,04	10	0,05	0,03	8	8,2	15,1	0,6
	Итого	380	24,9	8,71	63,55	431,61	0,14	10,7	0,13	0,64	238,6	323,3	61	3,29
	Итого за день	1403	68,7	62,8	211,4	1687,46	1,27	22,17	0,53	4,28	405,7	769,7	188	10,44

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
84	Каша "Дружба"	150	6,32	10,2	26,35	223,16	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	94,41	23,6	0,52
380	Бутерброд с сыром	30/12	6,62	4,33	19,35	161	0,07	0,11	-	0,9	142	101	12,8	0,96
263	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого	383	13,14	14,52	59,7	384,16	0,14	0,41	0,03	1,04	219,2	203,4	42,4	2,28
Обед														
42	Суп крест со сметаной	200/10	2,42	1,62	13,2	92,08	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,1	0,66
58	Тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07	0,08	0	0,06	0,75	39,07	154,5	23,1	0,62
204	Картофель отварной	130	2,61	3,81	14,55	130	0,1	4,16	0,02	0,14	9,99	53,03	19,4	0,77
233	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	0,02	0,4	-	1	32	26	16	0,6
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	650	17,74	11,3	77,87	520,21	0,31	14,91	0,29	4,7	130,7	280,7	95,3	3,82
Полдник														
265	Блины с повидло	100/20	4,3	5,35	25,77	171,91	0,12	0	0,1	3,37	26,07	82,72	11,9	1,13
253	Кофе с молоком	200	2,4	3,15	32,33	114,29	0,02	0,2	-	1	36	48	0	0
	Итого	320	6,7	8,5	58,1	286,2	0,14	0,2	0,1	4,37	62,07	130,7	11,9	1,13
	Итого за день	1353	37,6	34,3	195,7	1190,57	0,59	15,52	0,42	10,11	412	614,8	150	7,23

День: Пятница

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
194	Макароны отварные	150	5,1	6,99	30,09	203,67	0,06	-	-	0,75	10,5	36	9	0,9
380	Бутерброд с маслом	30/3	2,24	15,3	13,1	198,6	0,08	-	-	0,9	13,8	109,9	14,8	1,2
248	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,83	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,6	26,8	0,82
	Итого	383	13,54	28,69	65,55	572,1	0,18	1,3	0,02	1,66	148,7	255,5	50,6	2,92
Обед														
32	Рассольник	200/8	10,28	8,59	16,13	197,89	0,05	6,71	9,99	59,15	0,88	73	11	0,8
55	Котлета куринная	70	11,22	2,36	9,33	162	0,08	0,02	0,04	0,65	13,12	60	12	0,4
336	Капуста тушеная	150	2,62	3,23	13,45	87,16	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
240	Компот ассорти	200	1,4	1,8	10,9	110	0,02	0,2	-	1	36	48	-	-
1	Хлеб ржаной	40	2,4	0,39	11,94	60,87	0,05	-	-	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Итого	668	27,92	16,37	61,75	617,92	0,22	12,33	10,03	61,22	76,1	232,1	41,7	3,17
Полдник														
458	ватрушка с повидло	80	2,41	1,42	23,4	253	0,09	0,09	0,12	2,75	17,82	98,2	12,4	1,23
255	молоко кипяч	200	5,8	6,4	9,4	120	0	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21
	Итого	280	8,21	7,82	32,8	373	0,09	2,82	0,17	2,75	134,9	287,2	41,8	2,03
	Итого за день	1331	49,7	52,9	160,1	1563,02	0,49	16,45	10,22	65,63	359,8	774,8	134	8,12
	Итого за 10 дней		483	541	2065	14053,7	13,14	195,8	41,73	641,5	3549	7790	5077	101