

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	4,73	5,41	17,98	139,9	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Чай с молоком концентрированным	190	2,34	2,63	10,22	73,79	562
Итого за Завтрак		405	9,43	12,13	43,3	320,49	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	5,2	21,41	
Обед							
	Салат Осенний	50	0,84	1,61	5,31	38,91	413
	Щи Зеленые с морской капустой	180	1,62	5,07	5,29	73,6	493
	Гуляш из курицы с луком	80	13,33	3,85	2,77	98,69	600,01
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	130	3,99	2,94	27,76	153,37	280
	Напиток из с/фр с лимоном	180	0,41	0,01	17,09	70,1	365,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		670	23,74	13,98	78,87	535,97	
Полдник							
	Крендель Праздничный сдобный	70	5,99	3,93	35,28	200,66	241
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник		250	10,85	8,97	43,02	296,78	
Ужин							
	Запеканка Северная творожно - манная	150	21,45	14,01	22,2	301,35	190
	Соус Яблочный	50	0,06	0,06	7,04	28,85	455
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	25,09	14,58	57,89	463,7	
Итого за день		1 875	69,18	49,7	228,28	1638,35	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	5,06	5,74	16,2	137,29	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	190	1,86	1,89	9,99	64,31	555
Итого за Завтрак		405	9,28	11,72	41,29	308,4	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат морская капуста "Полезная"	50	0,45	2,3	2,33	35,47	409
	Свекольник	180	1,49	4,29	8,73	79,4	518
	Шницель рыбный натуральный (духовой).	70	11,52	3,16	4,78	95,01	180
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3,38	2,95	34,16	176,62	285
	Соус Молочный	50	1,71	3,73	3,95	56,42	445
	Напиток из изюма, яблок	180	0,17	0,06	11,76	48,24	362,03
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		710	22,27	16,99	86,36	592,46	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	50	5,16	3,23	21,43	141,83	534
	Чай яблочный	200	0,08	0,05	7,89	32,24	560,01
Итого за Полдник		250	5,24	3,28	29,32	174,07	
Ужин							
	Бигус с курицей	200	16,54	2,99	8,93	128,12	129
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	7,14	29,11	560
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	20,19	3,51	36,72	258,53	
Итого за день		1 915	57,48	35,6	203,79	1379,46	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	180	4,86	5,25	19,33	144,47	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Какао утренний аромат	190	3,42	3,33	12,62	94,68	551,01
Итого за Завтрак		405	10,64	12,67	47,05	345,95	
Завтрак второй							
	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62	
Обед							
	Икра луковая	50	0,9	3,62	4,59	54,43	381,02
	Рассольник Северный	180	1,58	4,8	9,39	86,81	515,01
	Сердце в соусе	70	11,04	4,43	4,43	101,91	28,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	3,02	30,93	170,99	309
	Напиток из кураги	180	0,62	0,04	13,03	54,88	363,02
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	22,68	16,41	83,02	570,32	
Полдник							
	Булочка Домашняя	70	6,62	2,73	41,75	218,33	18
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	342
Итого за Полдник		250	11,84	7,23	48,95	308,51	
Ужин							
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	150	17,82	11,6	37,14	325,25	194,01
	Соус крем -Брюле	50	1,35	3	9,58	70,85	439
	Чай вишневый	200	0,06	0,01	11,65	46,95	560,04
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	22,78	15,11	79,02	544,35	
Итого за день		1 865	68	51,47	263,05	1789,75	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	180	5,16	6,35	22,18	167,09	335,02
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
Итого за Завтрак		405	9,88	12,82	47,66	346,71	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100	0,07	0,06	5,82	24,03	373,01
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,06	5,82	24,03	
Обед							
	Салат свекла с сыром	50	2,64	4,19	3,33	61,62	420
	Похлебка бобовая	180	4,95	5,28	15,34	128,47	504,01
	Пудинг из говядины с овощами	70	8,03	10,22	7,39	152,2	76
	Пюре картофельное	130	2,77	3,99	17,43	116,39	316,01
	Компот из сухофруктов	180	0,21		12,99	52,74	355,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	22,15	24,18	77,13	612,72	
Полдник							
	Пряники	50	3,15	2	38,8	173	319
	Напиток из изюма	200	0,37	0,08	19,17	78,77	362,01
Итого за Полдник		250	3,52	2,08	57,97	251,77	
Ужин							
	Омлет	140	10,78	13,03	3,6	175,39	220
	Винегрет овощной	60	0,93	2,75	4,61	46,82	378
	Чай витаминный	200	0,16	0,06	8,68	37,23	560,03
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	15,42	16,34	37,54	360,74	
Итого за день		1 865	51,04	55,48	226,12	1595,97	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Карамелька пшеничная	180	6,81	7,45	27,92	206,69	333
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Какао напиток с молоком концентр.	190	2,72	2,87	10,38	78,09	552
Итого за Завтрак		405	11,89	14,41	53,4	391,58	
Завтрак второй							
	Компот из консервированных плодов	100	0,15	0,03	7,71	30,98	351,01
Итого за Завтрак второй		100	0,15	0,03	7,71	30,98	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	50	0,4	0,05	0,75	5	385
	Суп Волна	180	2,6	5,45	9,49	97,17	495
	Каша с мясом деревенская гречневая	200	13,24	11,97	23,3	249,62	588,02
	Напиток из чернослива, изюма	180	0,43	0,11	18,78	77,86	362,04
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	20,22	18,08	72,97	530,95	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	70	5,07	2,62	37,87	193,23	238
	Кисель из смородины красной	180	0,14	0,03	12,4	49,33	347,05
Итого за Полдник		250	5,21	2,65	50,27	242,56	
Ужин							
	Рыба на овощной подушке	70	7,95	4,11	2,35	78,25	171
	Картофель отварной с зеленью	130	2,5	2,68	19,29	110,77	299
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	14,04	7,3	50,29	322,53	
Итого за день		1 865	51,51	42,47	234,64	1518,6	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5,32	6,49	22,09	168,59	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Кофейный напиток на молоке	190	4,34	4,28	15,06	116,82	557
Итого за Завтрак		405	12,02	14,86	52,25	392,21	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
Итого за Завтрак второй		100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед							
	Салат яичный с луком	50	5,06	7,89	0,75	94,45	427
	Суп лапша домашняя	180	2,05	3,72	9,88	81,16	459
	Шницель мясной натуральный в панировке	70	12,67	16,31	6,4	220,74	75
	Горошница - пюре	130	8,46	3,29	20,98	147,17	291
	Напиток из шиповника, вишни	180	0,18	0,08	14,12	60,18	367,02
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	31,97	31,79	72,78	705	
Полдник							
	Булочка с маком	70	6,01	3,93	36,95	207,41	182,01
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник		250	10,87	8,97	44,69	303,53	
Ужин							
	Сырники творожные "Забава"	150	18,44	12,3	25,83	287,94	212
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2,26	3,55	16,45	106,67	436
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	24,28	16,36	70,93	528,11	
Итого за день		1 865	79,31	72,02	247,68	1958,75	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	180	5,16	6,35	22,18	167,09	335,02
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Чай Братский	190	2,79	2,86	12,08	85,66	559
Итого за Завтрак		405	10,31	13,3	49,36	359,55	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед							
	Икра овощная	50	0,66	3,14	3,74	45,77	381,04
	Щи с брокколи или цветной капустой	180	1,35	3,75	3,5	53,02	465,01
	Рагу Сердечное мерси	200	16,02	7,48	20,72	213,96	67,01
	Напиток из свежих фруктов	180	0,1	0,08	9,02	37,12	366,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	21,68	14,95	57,63	451,17	
Полдник							
	Булочка Синабон с лимонной заливкой	50	2,74	5,27	21,71	145,29	1
	Напиток из чернослива, яблок	200	0,41	0,13	18,59	77,13	362,05
Итого за Полдник		250	3,15	5,4	40,3	222,42	
Ужин							
	Запеканка Владивосток (кальмар)	70	9,22	2,43	9,55	101,95	580,01
	Рис Цветной	130	3,94	2,17	37,17	183,9	542
	Чай витаминный	200	0,16	0,06	8,68	37,23	560,03
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	16,87	5,16	76,05	424,38	
Итого за день		1 865	52,1	38,84	229,13	1482,27	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Карамелька пшениая	180	6,81	7,45	27,92	206,69	333
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	190	1,94	1,81	9,86	63,37	553
Итого за Завтрак		405	11,11	13,35	52,88	376,86	
Завтрак второй							
	Напиток яблочный	100	0,07	0,06	5,82	24,03	373,01
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,06	5,82	24,03	
Обед							
	Икра из морской капусты	50	0,64	3,61	3,37	50,78	381,03
	Борщ с фасолью стручковой	180	1,28	3,95	6,65	67,92	472,01
	Курица по - Русски	70	11,67	5,72	4,22	114,9	140
	Пюре картофельное густое	130	2,77	3,84	17,43	114,87	316
	Напиток из кураги, яблок	180	0,66	0,07	13,83	58,51	363,04
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	20,57	17,69	66,15	508,28	
Полдник							
	Пирожок с рыбой	70	7,14	6,33	29,47	203,53	256
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	342
Итого за Полдник		250	12,36	10,83	36,67	293,71	
Ужин							
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	150	21,23	12,48	33,36	331,04	194
	Соус Сметанный ванильный	50	1,48	5,01	8,45	84,97	450
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	26,3	18	70,46	549,52	
Итого за день		1 865	70,41	59,93	231,98	1752,4	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	5,77	6,68	20,93	167,64	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Кофейный напиток Бодрость	190	4,02	3,95	13,59	106,61	554
Итого за Завтрак		405	12,15	14,72	49,62	381,05	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат Нежность (морковь, зел.горошек)	50	0,89	2,27	3,13	36,46	410,01
	Суп картофельный со сметаной	180	1,52	3,92	10,83	84,41	497
	Гуляш из рыбы	70	7,11	4,93	2,46	82,64	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3,38	2,95	34,16	176,62	285
	Компот из сухофруктов	180	0,21		12,99	52,74	355,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	16,66	14,57	84,22	534,17	
Полдник							
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	347
	Кисель из брусники	200	0,11	0,06	12,96	52,77	347,04
Итого за Полдник		250	3,81	4,76	49,51	256,27	
Ужин							
	Куриные рулетики в бульоне	200	15	4,81	21,32	188,38	122,04
	Чай яблочный	200	0,08	0,05	7,89	32,24	560,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	18,63	5,36	49,86	321,92	
Итого за день		1 865	51,75	39,51	243,31	1539,41	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	4,55	4,46	16,01	122,91	485
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Чай английский	190	3,53	3,58	12,26	96,03	563,01
Итого за Завтрак		415	12,91	14,47	43,37	356,7	
Завтрак втор							
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100	0,06	0,02	5,26	22,26	353
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,02	5,26	22,26	
Обед							
	Салат Зимушка	50	0,71	2,33	4,57	41,97	392
	Суп рыбный (консервы)	180	4,45	7,9	10,61	131,12	516
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	70	10,74	12,33	6,61	177,11	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	130	6,29	1,55	27,72	149,98	278
	Соус Красный	50	0,42	1,36	2,37	23,38	444
	Компот из яблок	180	0,05	0,05	7,49	30,58	359
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		710	26,21	26,02	80,02	655,44	
Полдник							
	Пирог Апельсиновый пластовой	50	3,82	3,22	27,12	152,64	243
	Напиток из вишни св/мор	200	0,14	0,07	10,4	42,81	361,07
Итого за Полдник		250	3,96	3,29	37,52	195,45	
Ужин							
	Омлет Розовый	150	11,54	13,83	4,64	189,8	225
	Икра луковая	50	0,9	3,62	4,59	54,43	381,02
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	16,02	17,96	37,88	377,73	
Итого за день		1 925	59,16	61,76	204,05	1607,58	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	180	4,73	5,41	17,98	139,9	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Какао на молоке	190	3,89	3,81	13,37	103,85	551
Итого за Завтрак		405	10,98	13,31	46,45	350,55	
Завтрак второй							
	Напиток из брусники	100	0,07	0,04	4,74	19,6	361,06
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	4,74	19,6	
Обед							
	Икра луковая	50	0,9	3,62	4,59	54,43	381,02
	Суп Волна	180	2,6	5,45	9,49	97,17	495
	Кнели мясные	70	9,91	13,13	5,42	176,64	43
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	3,02	30,93	170,99	309
	Соус Красный	50	0,42	1,36	2,37	23,38	444
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,08	10,84	47,03	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		710	22,55	27,16	84,29	670,94	
Полдник							
	Булочка Ёжик	70	6,37	3,77	36,9	207,1	19
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник		250	11,23	8,81	44,64	303,22	
Ужин							
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	150	22,08	14,34	33,99	354,32	201
	Соус ваниль молочная	50	1,53	2,65	8,41	63,78	446
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	27,19	17,5	71,05	551,6	
Итого за день		1 915	72,02	66,82	251,17	1895,91	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	5,06	5,74	16,2	137,29	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Кофейный напиток на молоке	190	4,34	4,28	15,06	116,82	557
Итого за Завтрак		415	14,23	16,45	46,36	391,87	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат Русалочка (морская капуста, овощи)	50	0,7	3,45	4,46	52,24	416
	Похлебка бобовая	180	4,95	5,28	15,34	128,47	504,01
	Овощное рагу с мясом	200	11,7	18,7	15,81	277,04	61
	Напиток Северный	180	0,36	0,14	15,72	65,44	369
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	21,26	28,07	71,98	624,49	
Полдник							
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	347
	Кисель из облепихи	200	0,17	0,72	12,61	57,51	347,1
Итого за Полдник		250	3,87	5,42	49,16	261,01	
Ужин							
	Омлет Рыбный	130	14,9	9,43	2,46	154,79	227
	Икра свекольная с луком	50	0,69	1,38	4,68	33,85	293
	Груша свежая	30	0,12	0,09	3,09	13,65	527,03
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		460	19,3	11,41	38,88	335,8	
Итого за день		1 885	59,16	61,45	216,48	1659,17	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Карамелька рисовая молочная	180	4,28	7,52	24,28	182,2	543
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
Итого за Завтрак		405	9	13,99	49,76	361,82	
Завтрак втор							
	Напиток Сибирский	100	0,4	0,05	10,25	43,02	371,01
Итого за Завтрак второй		100	0,4	0,05	10,25	43,02	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	0,6	1,38	3,96	30,55	292
	Суп овощная смесь	180	1,5	3,99	6,83	70,55	499,01
	Кальмары в соусе	70	10,66	3,19	3,97	94,33	582
	Пюре картофельное луковое	130	2,57	4,36	15,54	111,36	318
	Компот из яблок, лимона	180	0,11	0,09	8,36	34,61	359,02
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	18,99	13,51	59,31	442,7	
Полдник							
	Рогалик с повидлом	70	5,54	2,42	40,04	202,45	266
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	342
Итого за Полдник		250	10,76	6,92	47,24	292,63	
Ужин							
	Творожные батончики	150	23,57	14,25	38,01	375,09	217
	Соус Какао	50	2,17	3,27	8,85	73,7	443
	Чай витаминный	200	0,16	0,06	8,68	37,23	560,03
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	29,45	18,08	76,19	587,32	
Итого за день		1 865	68,6	52,55	242,75	1727,49	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	180	6,16	6,96	18,6	162,36	331
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Какао напиток с молоком концентр.	190	2,72	2,87	10,38	78,09	552
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	13,71	16,26	44,08	378,21	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	5,2	21,41	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста,яйцо)	50	2,32	3,96	1,42	52,47	411
	Суп рисовый	180	0,95	4,11	7,64	71,28	484
	Азу из говядины	200	16,52	18,75	19,07	303,55	20
	Напиток из чернослива, яблок	180	0,37	0,12	16,73	69,42	362,05
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	23,71	27,44	65,51	598,02	
Полдник							
	Пирог морковный с ананасом	70	3,15	12,64	26,61	232,78	578
	Чай с шиповником	180	0,12	0,05	5,79	25,07	560,05
Итого за Полдник		250	3,27	12,69	32,4	257,85	
Ужин							
	Запеканка Римская из сердца	100	11,23	5,39	9,46	131,24	78,01
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Салат морковь с кукурузой	60	0,82	2,83	4,28	45,54	599,03
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		460	16,07	10,96	44,73	341,53	
Итого за день		1 885	56,83	67,39	191,92	1597,02	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	180	5,7	6,67	21,47	169,29	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Чай английский	190	3,53	3,58	12,26	96,03	563,01
Итого за Завтрак		405	11,59	14,34	48,83	372,12	
Завтрак втор							
	Компот из консервированных плодов	100	0,15	0,03	7,71	30,98	351,01
Итого за Завтрак второй		100	0,15	0,03	7,71	30,98	
Обед							
	Салат Юность (яйцо,свекла,огурец)	50	2,31	3,85	2,1	52,34	426
	Рассольник с крупой	180	1,79	4,82	11,77	97,42	514
	Шницель кур духовой	70	13,34	1,84	7,79	100,88	598
	Капуста тушеная с томатом	130	2,83	1,85	9,15	64,18	297
	Напиток из вишни	180			17,05	68,19	361
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	23,82	12,86	68,51	484,31	
Полдник							
	Пицца рыбная	50	5,36	4,61	15,47	125,37	262
	Напиток из кураги	200	0,69	0,04	14,48	60,98	363,02
Итого за Полдник		250	6,05	4,65	29,95	186,35	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	200	10,49	8,13	44,59	293,83	25
	Чай яблочный	200	0,08	0,05	7,89	32,24	560,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	14,12	8,68	73,13	427,37	
Итого за день		1 865	55,73	40,56	228,13	1501,13	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	180	4,55	4,46	16,01	122,91	485
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Кофейный напиток шоколадный	190	3,19	3,1	12,25	90,09	557,01
Итого за Завтрак		405	10,1	11,65	43,36	319,8	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
Итого за Завтрак второй		100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед							
	Салат Степной	50	0,82	2,32	4,35	41,46	424
	Щи Русские	180	1,39	5,06	6,15	75,47	524
	Плов с курицей	200	16,92	7,3	31,59	259,27	142
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,08	10,84	47,03	367,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	22,86	15,26	73,58	524,53	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	70	6,44	2,65	41,68	216,48	268
	Молоко свежее пастеризованное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	359,01
Итого за Полдник		250	11,3	7,69	49,42	312,6	
Ужин							
	Пудинг творожно-яблочный	150	15,99	13,17	28,95	298,31	207
	Подливка из повидла	50	0,16	0,02	26,12	98,8	433
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	19,73	13,7	83,72	530,61	
Итого за день		1 865	64,16	48,34	257,11	1717,44	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	180	5,32	6,49	22,09	168,59	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Какао на молоке	190	3,89	3,81	13,37	103,85	551
Итого за Завтрак		405	11,57	14,39	50,56	379,24	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед							
	Салат Горошек	50	2,81	4,68	2,24	62,47	390
	Борщ с картофелем	180	1,31	3,18	8,04	65,83	470
	Биточки Ихтиандр	70	12,66	3,54	10,94	131,78	580
	Пюре картофельное мягкое	130	2,78	4,56	16,39	117,56	317
	Напиток из свежих фруктов	180	0,1	0,08	9,02	37,12	366,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	23,21	16,54	67,28	516,06	
Полдник							
	Пирог бисквитный Загадка	70	7,94	4,13	37,24	218,08	243,02
	Кисель из вишни	180	0,13	0,06	11,92	48,79	347,07
Итого за Полдник		250	8,07	4,19	49,16	266,87	
Ужин							
	Макароны запеченные с сыром	150	8,45	6,96	36,24	241,73	24
	Закуска морковь с кукурузой	50	0,69	4,64	3,59	58,4	586
	Чай французский	200	0,04	0,01	8	32,21	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	12,73	12,11	68,48	433,64	
Итого за день		1 865	55,67	47,26	241,27	1620,56	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Веснушка манная	180	5,06	5,24	23,24	160,93	329
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Чай с молоком	190	2,36	2,38	10,38	72,82	563
Итого за Завтрак		405	9,78	11,71	48,72	340,55	
Завтрак второй							
	Напиток Розовый	100	0,1	0,06	5,83	24,11	369,01
Итого за Завтрак второй		100	0,1	0,06	5,83	24,11	
Обед							
	Икра овощная	50	0,66	3,14	3,74	45,77	381,04
	Суп-пюре гороховый с гречками	180	5,88	4,57	21,19	149,24	504
	Рагу Сердечное мерси	200	16,02	7,48	20,72	213,96	67,01
	Компот из яблок	180	0,05	0,05	7,49	30,58	359
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	26,16	15,74	73,79	540,85	
Полдник							
	Коржик Молочный	70	4,69	6,76	46,55	265,92	240
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	342
Итого за Полдник		250	9,91	11,26	53,75	356,1	
Ужин							
	Запеканка Нежная творожная	150	14,15	9,51	35,04	283,29	189,01
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2,26	3,55	16,45	106,67	436
	Чай витаминный	200	0,16	0,06	8,68	37,23	560,03
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	20,12	13,62	80,82	528,49	
Итого за день		1 865	66,07	52,39	262,91	1790,1	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	180	5,77	6,68	20,93	167,64	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Кофейный напиток Малышок на молоке сгущенном	190	2,38	2,38	14,57	89,18	556
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
Итого за Завтрак		415	12,98	15,49	50,6	394,58	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100	0,08	0,02	5,47	21,71	361,09
Итого за Завтрак второй		100	0,08	0,02	5,47	21,71	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	50	0,77	2,35	5,35	45,47	417
	Суп рыбный (консервы)	180	4,45	7,9	10,61	131,12	516
	Котлеты мясные без панировки	70	10,98	11,8	6,68	172,96	50
	Капуста тушеная с томатом	130	2,83	1,85	9,15	64,18	297
	Напиток из с/фр с лимоном	180	0,41	0,01	17,09	70,1	365,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	22,99	24,41	69,53	585,13	
Полдник							
	Пирог Апельсиновый пластовой	70	5,35	4,51	37,97	213,7	243
	Напиток Росинка чайный	180	0,31	0,06	12,65	53,82	370
Итого за Полдник		250	5,66	4,57	50,62	267,52	
Ужин							
	Каша гречневая новгородская с птицей	200	12,29	11,37	23,27	243,74	588
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	7,14	29,11	560
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	15,94	11,89	51,06	374,15	
Итого за день		1 875	57,65	56,38	227,28	1643,09	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная с молоком	180	5,45	6,42	19,29	157,33	336
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	30	2,32	0,9	15,04	77,7	16
	Какао восточная карамель	190	3,89	3,81	13,37	103,85	551,02
Итого за Завтрак		405	11,7	14,32	47,76	367,98	
Завтрак второй							
	Напиток из брусники	100	0,07	0,04	4,74	19,6	361,06
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	4,74	19,6	
Обед							
	Салат Розовые щечки	50	0,7	2,3	4	39,47	415
	Суп вермишелевый с курицей	180	4,05	6,12	11,39	116,41	481
	Гуляш из мяса в томатном соусе	70	10,22	9,86	3,61	139,03	36
	Картофель отварной с зеленью	130	2,5	2,68	19,29	110,77	299
	Напиток из изюма	180	0,33	0,07	17,25	70,89	362,01
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Обед		660	21,35	21,53	76,19	577,87	
Полдник							
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	347
	Чай цитрусовый	200	0,11	0,02	8,19	33,4	560,06
Итого за Полдник		250	3,81	4,72	44,74	236,9	
Ужин							
	Запеканка Волжская рыбная	70	11,57	5,14	1,67	99,04	155
	Рис Цветной	130	3,94	2,17	37,17	183,9	542
	Чай с сахаром	200	0,03	0,01	8	32,2	565
	Хлеб пшеничный белый	25	1,9	0,2	12,3	58,6	541
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	541,02
Итого за Ужин		450	19,09	7,82	67,49	416,44	
Итого за день		1 865	56,02	48,43	240,92	1618,79	
Итого за период		37 520	1221,85	1048,35	4671,97	33033,24	
Среднее значение за период			61,1	52,4	233,6	1651,7	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____