

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (Геркулес)	200	5,79	5,47	18,57	147,00	0,910	101
	Бутерброд с маслом	40/8	2,37	0,30	14,49	71,0	0,070	1
	Чай с лимоном сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	412
	Итого	448	8,28	5,79	43,26	439,18	3,81	
2 завтрак								
	Сок яблочный	150	0,90		18,18	76,00	3,600	418
	Итого	150,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед								
	Суп с клецками	250	2,21	5,06	11,09	102,00	0,500	94
	Тефтеля мясная в овощной подливе	80/5	11,92	8,80	11,64	173,00	0,000	330
	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,42	6,00	51,80	295,00	0,000	165
	Настой из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	80,00	90,000	
	Огурец соленый	50	0,50	0,10	1,00	8,00	3,000	
	Хлеб пшеничный	40	5,31	6,17	7,33	116,00	1,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	775	32,07	26,88	122,03	874,5	94,94	
Полдник								
	Запеканка из творога с манной крупой	150	8,77	6,03	8,58	124,00	0,120	251
	Кисломолочный напиток	200	5,40	1,80	7,20	67,00	1,440	395
	Джем	25	0,09	0,01	7,17	29,00	0,260	395
	Итого	375	14,26	7,84	22,95	220	1,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1748,00	55,51	40,51	206,44	1608,68	104,17	

Утверждаю для применения
Заведующий Т.В. Душина



День: вторник

Неделя: первая

Сезон осень- зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Молочный манный суп	200	5,40	5,00	16,10	131,80	0,970	92
	Чай с молоком	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	412
	Бутерброд с маслом	40/8	2,37	0,30	14,49	71,00	0,000	1
	Итого	498	7,89	5,32	40,79	243,80	3,80	
2 завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	371
	Итого	100,00	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	
Обед								
	Борщ зеленый со сметаной	250/7	2,73	5,94	13,67	119,00	17,780	65
	Тефтеля мясная с рисом	160	14,12	9,04	20,26	220,00	20,030	304
	Соус сметанный(для подачи к блюду) №372	30	3,51	12,49	14,67	190,00	0,090	372
	Салат из квашеной капусты	70	1,02	4,61	3,91	53,00	13,000	
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	767	25,98	32,88	103,71	797,70	51,30	
Ужин								
	Омлет натуральный	130	7,66	3,85	2,20	74,00	1,960	261
	Салат из зеленого горошка	60	6,90	4,70	4,00	86,40	11,000	10
	Чай с лимоном сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	412
	Кондитерские изделия	25	0,80	6,10	12,50	108,00	0,000	
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	98,00	0,000	
	Итого	455	18,70	15,29	48,46	407,40	15,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	53,20	53,63	208,61	1514,90	72,89	

Утверждаю для применения
Заведующий Т.В. Дудина



Заведующий

Т.В. Душина



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,97	5,47	17,08	142,00	0,910	101
	Чай с молоком	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	412
	Бутерброд с маслом	40/8	2,37	0,30	14,49	71,00		1
	Итого	448	8,46	5,79	41,77	254,00	3,74	
2 завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,6	418
	Итого	150,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед								
	Щи из квашеной капусты со сметаной	250/7	2,73	5,94	13,67	119,00	17,780	65
	Кура отварная порционная	130	13,56	10,20		146,00		317
	Пюре картофельное	100	1,90	2,87	15,34	95,00	14,000	336
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	737	22,79	19,81	80,21	575,70	32,18	
Полдник								
	Тефтеля рыбная в овощной подливке	80/16	11,92	8,80	11,64	173,00	0,000	299
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	98,00	0,000	
	Чай с лимоном сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	412
	Огурец соленый	50	0,50	0,10	1,00	8,00	3,000	
	Итого	386	15,76	9,54	42,4	320,00	5,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1721,00	47,91	35,14	182,56	1225,70	45,35	

Утверждаю для применения

День: четверг

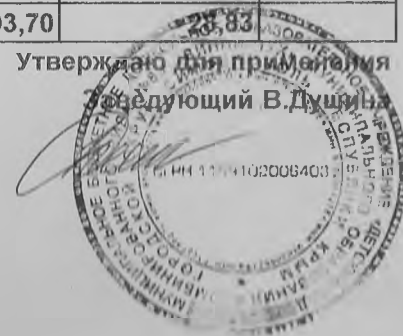
Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой(Артек)	200	4,81	5,07	16,80	132,00	0,910	101
	Бутерброд с маслом	40/8	2,37	0,30	14,49	71,00		1
	Молоко кипяченое	200	0,54	2,82	3,55	42,00	3,310	54
	Итого	448	7,72	8,19	34,84	245,00	4,22	
2 завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	368
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Суп гречневый	250	5,50	4,95	10,80	110,00	10,000	
	Капуста тушеная с мясом говядины	240	15,20	9,30	27,81	287,00	0,360	
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	740	25,30	15,05	89,81	612,70	10,76	
Полдник	Яйцо отварное	45	9,28	2,99	9,68	103,00	0,250	277
	Салат из свеклы	100	11,70	3,50	14,70	132,00		
	Сок фруктовый	180	0,90		18,18	76,00	3,600	418
	Булочка	60	4,61	2,74	14,59	101,00	0,000	430
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Итого	425	28,79	10,13	72,35	492	3,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1713,00	62,21	33,77	206,80	1393,70		

Утверждено для применения
Заседующий В. Душин



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

пищи	наименование блюда	порции	вещества (г)			ценность (ккал)	С	рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,32	18,84	145,20	0,910	100
	Бутерброд с маслом	40/8	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	1,420	394
	Итого	448	8,32	12,89	40,02	322,20	2,33	

2 завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	368
	Итого	100,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед	Борщ со сметаной	250/8	1,61	4,40	10,90	94,00	10,500	62
	Гуляш из отварного мяса	80	15,42	12,41	3,69	189,00	0,600	293
	Овощная подлива	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
	Каша пшеничная с маслом	100	5,70	2,04	30,00	156,00		330
	Огурец соленый	50	0,50	0,10	1,00	8,00	3,000	
	Компот из с/фрукты	200	0,36	0,02	24,99	101,70	2,000	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	753	29,06	19,77	105,57	720,20	16,10	
Полдник	Картофель отварной	130	1,90	2,87	15,34	95,00	14,000	336
	Филе сельди слабосоленое	30	4,25	2,13		36,00	0,000	8
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Чай	200	0,90		18,18	76,00	3,600	412
	Итого	400	9,35	5,90	48,72	436,20	17,600	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1701,00	47,63	38,56	212,49	1554,60	39,63	

Утверждаю для применения
Заведующий В. Душина



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочный манный суп	200	5,40	5,00	16,10	131,80	0,970	92
	Бутерброд с маслом	40/8	2,45	7,55	14,62	136,00	0,000	1
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	394
	Итого	448	7,97	12,57	40,92	308,80	3,80	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,26	0,36	20,52	90,00	13,320	399
	Итого	150,00	1,26	0,36	20,52	90,00	13,32	
Обед	Суп картофельный с крупой(гречка)	250	6,62	1,00	9,14	93,50	9,300	86
	Плов с мяса говядины	210	22,26	21,91	35,69	429,00	1,010	
	Салат из квашеной капусты	70	1,02	4,61	3,91	53,00	13,000	
	Настой из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	80,00	90,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Итого	820	35,91	29,17	103,11	836,00	113,31	
Полдник	Запеканка из творога с яблоками	150	8,77	6,03	8,58	124,00	0,120	
	Кисломолочный напиток	200	5,40	1,80	7,20	67,00		395
	Итого	350	14,17	7,83	15,78	191,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1768,00	59,31	49,93	180,33	1425,80	131,99	



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Молочный суп с крупой (Артек)	200	4,81	5,07	16,80	132,00	0,910	101
	Бутерброд с маслом	40/8	2,37	0,30	14,49	71,00		1
	Чай с лимоном	200	5,48	4,88	9,07	102,00	2,460	419
	Итого	448	12,66	10,25	40,36	305,00	3,37	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	371
	Итого	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	
Обед								
	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,30	134,80	5,800	87
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,970	292
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	394
	Огурец соленый	50	0,50	0,10	1,00	8,00	3,000	
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,90	15,20	80,00	0,360	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	87,00	0,000	
	Итого	810	37,32	14,04	85,15	753	18,53	
Полдник								
	Макароны с сыром	200	15,73	13,60	45,06	368,00	0,180	165
	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Кондитерские изделия	25	0,80	6,10	12,50	108,00	0,000	
	Итого	425	19,38	22,11	71,92	827	1,350	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1783	71,86	46,74	226,57	1864	46,72	



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Утверждаю для применения

Заведующий В. Душина



Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Молочный рисовый суп	200	7,40	8,80	29,56	217,71	4,870	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/7	2,37	0,30	14,49	71,00	0,000	2
	Чай с молоком	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	412
	Итого	455	9,89	9,12	54,25	329,71	7,70	
2завтрак	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	371
	Итого	100	0,63	0,14	15,65	66	42	
Обед	Суп овощной	250	1,74	4,88	8,48	85,00	18,460	73
	Кнеля с филе курицы	60	20,60	16,57	4,38	24,00	0,010	294,372
	Овощная подлива	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
	Каша рассыпчатая гречневая	100	8,42	6,00	51,80	295,00		330
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	675	37,73	28,55	130,35	690,70	18,870	
Полдник								
	Тефтеля рыбная	80	11,92	8,80	11,64	173,00		390
	Овощная подлива	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
	Огурец соленый	50	0,50	0,10	1,00	8,00	3,000	
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	394
	Итого	385	5,29	1,32	40,89	200	5,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	53,54	39,13	241,14	1286,41	74,4	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Молочный суп с крупой (гречка)	200	7,38	8,78	29,56	217,71	1,850	185
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/7	2,37	0,30	14,49	71,00	0,000	2
	Чай с молоком	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	412
2 завтрак	Итого	455	16	19	58,89.	330	4,680	
	Сок фруктовый	150	1,26	0,36	20,52	90,00	13,320	399
	Итого	150	1,26	0,36	20,52	90	13,32	
Обед								
	Суп "Харчо"	250	5,11	5,34	16,13	133,00	5,810	68
	Бистроганов из отварного мяса с соусом №372	80	10,34	8,30	2,19	124,50	0,010	294
	Пюре картофельное	100	1,90	2,87	15,34	95,00	14,000	336
	Компот из сухофруктов	200	1,50	0,30	30,70	115,20	0,400	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50	0,000	
	Итого	680	21,95	17,31	84,86	568,20	20,22	
Полдник								
	Омлет натуральный с маслом	130	7,52	13,60	1,51	157,00	0,150	229
	Салат из свеклы	100	11,70	3,50	14,70	132,00		
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	394
	Итого	470	21,37	18,02	41,61	410	2,98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1485,00	60,58	54,69	205,88	1398,20	41,20	

Утверждаю для применения
Заведующий В. Душина





Утверждаю для применения
Заведующий В. Душина

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Молочный геркулесовый суп	200	6,50	4,30	22,00	141,50	1,130	94
	Какао на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Бутерброд с маслом и сыром	40/8/7	2,37	0,30	14,49	71,00	0,000	2
2 завтрак	Итого	455	11,72	7,01	50,85	303,50	2,30	
	Фрукты свежие	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,000	371
Обед	Итого	100	0,90		22,86	95,00	7,200	
	Свекольник со сметаной	200	4,65	6,50	12,50	151,30	7,410	112
	Макароны отварные	100	11,17	10,28	31,78	264,00	0,140	220
	Биточек мясной в овощной подливе	80/5	11,92	8,80	11,64	173,00		299
	Огурец соленый	50	0,50	0,10	1,00	8,00	3,000	
	Компот из сухофрукты	200	0,60	0,20	27,80	116,00	25,800	375
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,10	0,50	20,50	100,50		
	Итого	685	31,94	26,38	105,22	812,80	36,350	
Полдник								
	Яйцо отварное	45	9,28	2,99	9,68	103,00	0,250	277
	Икра кабачковая	60	1,36	6,17	8,44	95,00	10,200	46
	Ватрушка с творогом	60	6,38	6,80	20,52	170,83	0,020	456
	Сок фруктовый	180	0,90		18,18	76,00	3,600	418
	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,90	15,20	80,00	0,000	
	Итого	385	20,22	16,86	65,46	524,83	14,070	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	64,78	51,82	244,39	1736,13	59,92	
	Итого за весь период	18602	619,21	519,86	2278,43	16053,57	704,220	