

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

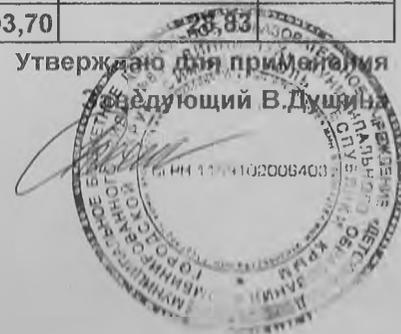
Неделя: первая

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 | реп. |
|---------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|------|
| | | | 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | С | |
| | 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 | 6,36 | |
| | 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 | |