



Наименование блюд	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	6,9	10,4	25	222,4	0,09	5
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		60
Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5		75
<b>Завтрак:</b>							
Сок фруктовый	100	0,7	-	12,2	53	1,44	76
<b>Обед:</b>							
Суп гречневый на м/к. бульоне	250	4,35	0,68	18,15	107,05		81
Картофель отварной	150	2,9	4,23	16,17	144,44		25
Котлета мясная с соусом	50/50	4,58	4,97	3,25	77,8	1,68	18,87
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб высшего сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		64
<b>Полдник</b>							
Макаронны отварные на молоке с сахаром	150	2,55	2,05	18,72	203,34		100
Кисель	200			10	119	3	53
<b>Итого за день:</b>		45,22	29,67	195,66	1371,47	6,29	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День второй</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная пшеничная, жидкая	200	9,76	10,4	25	224	0,09	49
Чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	49,28	0,6	62
Хлеб высшего сорт	30	2,05	0,71	13,95	71,48		63
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8		2
Позавтрак:							
Отвар шиповника	120	0,32	0,13	9,43	45,46	9,6	58
<b>Обед:</b>							
Нарезка из отварной моркови	60	0,9	5,18	2,86	67	5,78	97
Борщ на м/к. бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	1,25	33
Гречка отварная	150	8,54	7,23	41,18	270,55		47
Гуляш мясной	80	6,03	4,99	1,01	125,55		34
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб высшего сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		64
Полдник							
<b>Сырники творожные</b>							
Чай с сахаром	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,023	14
Итого за день:	200	12	3,06	13	49,28		60
		87,03	51,55	202,04	1586,2	17,42	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День третий							
Завтрак:							
Каша молочная ячневая, жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,09	21а
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,11	52
Хлеб высшего сорта	30	2,05	0,71	13,95	71,48		63
Сыр	10	1,16	2,47	2,68	38,12	0,005	96
Завтрак:							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1	9
Обед:							
Нарезка из отварной свеклы	60	0,97	4,25	5,1	62,12	0,29	72
Рассольник на м/к бульоне	250	4,23	2,38	15,3	118,43	0,91	35
Рожки отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38		15
Гуляш мясной	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,058	34
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб высшего сорта	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		64
Полдник							
Пирожок с повидлом	80	5,46	7,92	23,58	199,34	0,10	60 а
Ряженка	180	5,04	5,76	7,38	106,2	0,11	54
Итого за день:		50,48	53,25	220,09	1645,48	2,75	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная кукурузная, жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,09	24а
Кисель	200						
Хлеб высшего сорта	30	2,05	0,71	19,6	80	3	53
Масло сливочное	10	8,3	0,1	13,95	71,48		63
<b>Завтрак:</b>							
Банан	150			0,1	74,08		2
Обед:		0,5	1,5	21	96	10	4
<b>Пи на м/к бульоне</b>							
Каша пшеничная вязкая	250	2,1	1,68	9,23	61,65	2,47	59
Рыба тушёная с овощами	150	8,55	7,23	41,18	270,51		7
Компот из сухофруктов	70/50	13,87	7,85	6,53	150	0,34	58а
Хлеб высшего сорта	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Полдник	30	2	0,33	14,78	63		64
<b>Блинчики со стуженным молоком</b>							
	80	3,91	4,19	25,54	158,93	0,35	104
<b>Чай с сахаром</b>							
	200	12	3,06	13	49,28		60
<b>Итого за день:</b>							
		64,37	38,14	237,8	1514,97	16,33	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День пятый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная рисовая, жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,09	10
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		
Хлеб высшего сорт	30	2,05	0,71	13,95	71,48		60
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,08		63
П завтрак:							
Груша	200	0,32	0,13	9,43	45,46	9,6	2
Обед:							
Нарезка из отварной моркови	60	0,9	5,18	2,86	67	5,78	103
Суп с клёцками на м/к бульоне	250	6,38	2,15	21,13	142,8		97
Капуста тушёная с отварным мясом	150	3,18	6,72	6,98	119,7	1,7	43
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	32
Хлеб высший сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22		55
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		63
Подник							
Оладьи с повидлом	120	5,8	5,76	7,38	160,84	0,14	64
Йогурт	180	5,04	4,8	19,6	80	0,11	11
Итого за день:		65,61	47,66	223,28	1581,19	17,5	54

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День шестой</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная манная, жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,09	5
Чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	49,28	0,6	62
Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5		75
<b>П завтрак:</b>							
<b>Сок фруктовый</b>							
<b>Обед:</b>	100	0,5	-	10,1	47	1,44	76
Нарезка из отварной свеклы	60	1	4,25	5,1	62,12	0,29	72
Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,15	0,6	20,15	127,35		47а
Рагу овощное с отварным мясом	180	4,5	6,1	17,33	151,58	1,01	36
Компот из сухофруктов	200	1,04					
Хлеб вышний сорт	50	3,07	1,07	26,96	107,44	0,08	55
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	107,22		63
Полдник					63		64
<b>Ужин</b>							
Ужин отварное	1шт.	6	5,7	0,24	78,6		
Чай с сахаром	180	12		19,6	80		13а
Хлеб в/с	30	2,05	0,71	13,95	71,48		54
<b>Итого за день:</b>		63,02	35,22	203,64	1284,95	3,51	63

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День седьмой</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная геркулесовая, жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,09	12
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		60
Хлеб высшего сорт	30	2,05	0,71	13,95	71,48		63
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,08		2
<b>Итого завтрак:</b>							
Отвар шиповника	120	0,32	0,13	9,43	45,46	9,6	58
<b>Обед:</b>							
Нарезка из отварной моркови	60	0,9	5,18	2,86	67	5,78	97
Щи на м/к бульоне	250	2,1	1,68	9,23	61,65	2,47	59
Плов с курицей	180	14,58	14,67	30,78	315,9		28
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб высшего сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		64
<b>Подник</b>							
Ватрушка с повидлом	100	5,46	7,92	23,58	199,34	0,10	1
Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,11	52
<b>Итого за день:</b>							
		65	51,67	212,96	1554,05	18,23	



Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная кукурузная, жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,09	24а
Чай с лимоном	200	12	3,06	13	49,28	0,6	62
Хлеб высшего сорт	30	2,05	0,71	13,95	71,48		63
Сыр	10	1,16	2,47	2,68	38,12	0,005	96
<b>Позвтрак:</b>							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	1	9
<b>Обед:</b>							
Нарезка из лука	30	0,399	2,7	2,1	34	0,11	17
Суп с фрикадельками	250	13,18	6,55	18,83	176,85		27
Каша гороховая	150	9,9	8,58	56,82	344,25		83
Гуляш мясной	80	6,03	4,99	1,01	125,55		34
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб высшего сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		64
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	100	14,16	9,72	11,81	193,51	0,056	68 а
Кисель	200			19,6	80	3	53
<b>Итого за день:</b>		<b>72,37</b>	<b>51,4</b>	<b>237,27</b>	<b>1660,08</b>	<b>4,94</b>	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День девятый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная «Дружба», жидкая	180	5,69	9,16	23,71	200,84	0,09	48
Чай с лимоном	200	12	3,06	13	49,28	0,6	62
Хлеб высшего сорт	30	2,05	0,71	13,95	71,48		63
Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8		2
<b>Позавтрак:</b>							
Банан	180	0,5	1,5	21	96	10	4
<b>Обед:</b>							
Нарезка из отварной свеклы	60	1	4,25	5,1	62,12	0,29	72
Суп пшённый на м/к бульоне	250	10,18	2,6	16,65	150,85		42
Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51		47
Гуляш мясной	80	6,03	4,99	1,01	125,55		34
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб высшего сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		64
<b>Полдник</b>							
Оладьи с яблоком	80	5,8	3,96	27,02	160,84	0,14	11
Йогурт	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,11	54
Итого за день:		70,41	43,76	231,54	1628,43	11,31	

Наименование блюда	Выход блюда(г) с 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День десятый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
Суп молочный с макаронами	180	5,94	8,1	18,58	168,34	0,08	39
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		60
Хлеб в/с	30	2,05	0,71	13,95	71,48		63
Повидло	10			0,045			63
Итого завтрак:						0,13	98
<b>Обед:</b>							
Груша	200	0,32	0,13	9,43	45,46	9,6	103
Нарезка из отварной моркови	60	0,9	5,18	2,86	67	5,78	97
Суп свекольный на м/к бульоне со сметаной	250	4,68	2,13	12,73	91,03	1,24	44
Картофель отварной	120	2,32	3,38	12,94	115,55	1,68	25
Мясо птицы отварное	32	7,23	5,44		77,86	3,56	99
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	0,08	55
Хлеб высшего сорт	50	3,07	1,07	20,93	107,22		63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,33	14,78	63		64
<b>Подник</b>							
Булочка домашняя сладкая	50	2,55	2,05	18,72	103,34	0,08	80
Ряженка	180	5,04	4,8	19,6	80	0,11	54
Итого за день:		65,61	47,66	223,28	1526,37	22,34	

