

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9	5	63	337	295
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Масло сливочное	10		8		75	105
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			17	16	122	720	
Второй завтрак	Пряники	25	2		19	60	589
	Чай с сахаром	200			14	60	493
Итого за Второй завтрак			2		33	120	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	3	3	42	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9	12	8	174	142
	Плов из отварной птицы	150	20	26	27	418	406
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Яблоко	100			10	45	112	
Итого за Обед			35	41	86	857	
Полдник	Яблоко	100			10	45	112
	Сырники из творога	100	14	19	22	317	320
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	481
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Полдник			16	22	49	460	
Ужин	Винегрет овощной	60	1	6	5	76	4,02
	Жаркое по-домашнему	150	15	12	15	228	102
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			19	18	53	449	
Второй ужин	Кефир	150	4	5	6	89	516
Итого за Второй ужин			4	5	6	89	
Итого за день			93	102	349	2695	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	7	10	12	212	248
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			25	24	78	642	
Второй завтрак	Печенье	25	2		38	60	590
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	Итого за Второй завтрак			3		56	136
Обед	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	5	5	71	7,03
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Колбаса вареная	80	8	8		169	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Груша	100			10	42	112
Итого за Обед			26	23	95	768	
Полдник	Груша	100			10	42	112
	Сдоба обыкновенная	60	5	4	35	193	570
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			5	4	59	291	
Ужин	Салат витаминный	100	1	10	11	137	11
	Картофельная запеканка с мясом	150	19	19	14	301	377
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			23	29	56	582	
Второй ужин	Снежок	150	4	4	6	81	516
	Итого за Второй ужин			4	4	6	81
Итого за день			86	84	350	2500	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	6	27	187	267
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Масло сливочное	10		8		75	105
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Завтрак			12	15	86	537	
Второй завтрак	Вафли	250	7	8	318	885	588
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Второй завтрак			7	8	318	885	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	66	12,01
	Борщ с капустой и картофелем	200	9	11	11	186	128
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Биточки рыбные	80	11	2	7	92	203,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Обед			30	27	99	773	
Полдник	Банан	100	2	1	21	96	400
	Булочка "Веснушка"	60	5	5	36	210	559
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
Итого за Полдник			7	6	72	367	
Ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71	115
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	291
	Гуляш мясной	80	14	16	4	221	367
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			25	26	79	663	
Второй ужин	Ряженка	150	4	4	6	81	516
Итого за Второй ужин			4	4	6	81	
Итого за день			85	86	660	3306	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	167	262
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			14	16	73	503	
Второй завтрак							
	Пряники	25	2		19	60	589
	Чай с сахаром	200			14	60	493
Итого за Второй завтрак			2		33	120	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	77	50
	Рассольник ленинградский	200	6	7	14	147	134
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	60	1	10	2	104	5
	Нектар фруктовый сокодержажий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Обед			22	32	76	700	
Полдник							
	Яблоко	100			10	45	112
	Ватрушка с творогом	60	7	3	42	219	541
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Полдник			7	3	52	264	
Ужин							
	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10	4	13	135	340
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			13	4	47	288	
Второй ужин							
	Ацидофильный напиток	150	4	5	6	89	302,01
Итого за Второй ужин			4	5	6	89	
Итого за день			62	60	287	1964	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	6	23	159	268
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Масло сливочное	10		8		75	105
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			17	22	82	602	
Второй завтрак							
	Печенье	25	2		38	60	590
	Нектар фруктовый сокодержающий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			3		56	136	
Обед							
	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	5	5	71	7,03
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Жаркое по-домашнему	150	15	12	15	228	102
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Груша	100			10	42	112
Итого за Обед			29	21	93	689	
Полдник							
	Груша	100			10	42	112
	Оладьи с джемом	100	5	8	25	196	554,01
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			5	8	49	294	
Ужин							
	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	77	50
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Курица в соусе с томатом	80	23	28	4	356	104
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			31	39	80	802	
Второй ужин							
	Йогурт питьевой	150	5	5	17	120	300
Итого за Второй ужин			5	5	17	120	
Итого за день			90	95	377	2643	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Кукуруза отварная	100	10	7	58	338	175
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Завтрак			27	29	138	888	
Второй завтрак							
	Вафли	25	1	1	32	89	588
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Второй завтрак			1	1	32	89	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	66	12,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Рагу из овощей	150	3	9	17	166	195
	Шницель мясной	80	1	5	8	84	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Обед			21	28	101	750	
Полдник							
	Банан	100	2	1	21	96	400
	Булочка с изюмом	60	5	6	35	216	550
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
Итого за Полдник			7	7	71	373	
Ужин							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71	115
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8	4	4	89	200
	Нектар фруктовый сокодержавший 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			22	14	89	584	
Второй ужин							
	Кефир	150	4	5	6	89	516
Итого за Второй ужин			4	5	6	89	
Итого за день			82	84	437	2773	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	5	6	26	181	260
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			13	14	74	495	
Второй завтрак	Пряники	25	2		19	60	589
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
Итого за Второй завтрак			3	2	35	142	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	3	3	42	12
	Суп из овощей с фасолью	200	11	9	12	168	143
	Картофель отварной в молоке	150	5	7	29	198	427
	Бифштекс рубленый паровой	80	15	12		165	371
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Обед			37	31	92	796	
Полдник	Яблоко	100			10	45	112
	Запеканка из творога	100	15	6	15	171	313
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	481
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Полдник			17	9	42	314	
Ужин	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	291
	Птица отварная	80	12	15	1	185	404
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			21	20	68	544	
Второй ужин	Снежок	150	4	4	6	81	516
	Итого за Второй ужин			4	4	6	81
Итого за день			95	80	317	2372	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с изюмом	150	5	5	31	193	96
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
	Масло сливочное	10		8		75	105
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			15	20	81	574	
Второй завтрак							
	Печенье	25	2		38	60	590
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			3		56	136	
Обед							
	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	5	5	71	7,03
	Суп с рыбными консервами	200	8	5	14	139	153
	Капуста тушеная	150	4	6	17	138	423
	Колбаса вареная	80	8	8		169	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Груша	100			10	42	112
Итого за Обед			25	24	93	768	
Полдник							
	Груша	100			10	42	112
	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	9	52	315	573
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			6	9	76	413	
Ужин							
	Салат витаминный	60	1	6	6	82	11
	Картофельная запеканка с мясом	150	19	19	14	301	377
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			23	25	53	528	
Второй ужин							
	Ряженка	150	4	4	6	81	516
Итого за Второй ужин			4	4	6	81	
Итого за день			76	82	365	2500	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	6	23	159	268
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Завтрак			19	15	93	621	
Второй завтрак	Вафли	25	1	1	32	89	588
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Второй завтрак			1	1	32	89	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	77	50
	Суп картофельный с бобовыми	200	13	9	18	202	144
	Жаркое по-домашнему	150	15	12	15	228	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Обед			35	28	95	766	
Полдник	Банан	100	2	1	21	96	400
	Блинчики с джемом	100	5	10	22	195	528,01
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
Итого за Полдник			7	11	58	352	
Ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71	115
	Рис отварной	150	4	5	40	225	414
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	9	8	3	117	200,01
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			18	18	83	573	
Второй ужин	Ацидофильный напиток	150	4	5	6	89	302,01
Итого за Второй ужин			4	5	6	89	
Итого за день			84	78	367	2490	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3	4	6	75	208
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			17	28	75	561	
Второй завтрак	Пряники	25	2		19	60	589
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
Итого за Второй завтрак			3	2	35	142	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	3	3	42	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10	7	17	175	147
	Рагу из овощей	150	3	9	17	166	195
	Курица в соусе с томатом	80	23	28	4	356	104
	Нектар фруктовый сокодержательный 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Обед			42	47	89	962	
Полдник	Яблоко	100			10	45	112
	Сырники из творога	100	14	19	22	317	320
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	481
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Полдник			16	22	49	460	
Ужин	Винегрет овощной	60	1	6	5	76	4,02
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	291
	Котлета мясная	80	1	5	8	84	381
	Чай с лимоном	200			14	56	494
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			11	16	79	511	
Второй ужин	Йогурт питьевой	150	5	5	17	120	300
	Итого за Второй ужин			5	5	17	120
Итого за день			94	120	344	2756	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	6	27	187	267
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Масло сливочное	10		8		75	105
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			15	19	75	546	
Второй завтрак	Печенье	25	2		38	60	590
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			3		56	136	
Обед	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	5	5	71	7,03
	Суп картофельный с рыбой	200	9	4	16	139	150
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237
	Гуляш из говядины	80	14	16	4	221	101
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Груша	100			10	42	112
Итого за Обед			37	30	127	946	
Полдник	Груша	100			10	42	112
	Коржик молочный	60	4	7	41	243	579
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			4	7	65	341	
Ужин	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10	4	13	135	340
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			13	4	47	288	
Второй ужин	Кефир	150	4	5	6	89	516
Итого за Второй ужин			4	5	6	89	
Итого за день			76	65	376	2346	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	7	10	12	212	248
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
	Сыр сычужный твердый порциями	30	5	5		103	100
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Завтрак			19	18	73	612	
Второй завтрак	Вафли	25	1	1	32	89	588
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Второй завтрак			1	1	32	89	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	66	12,01
	Свекольник	200	10	11	14	194	131
	Картофельное пюре	150	3	7	22	170	152
	Тефтели рыбные	80	10	7	9	138	349
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Банан	100	2	1	21	96	400
Итого за Обед			30	32	104	827	
Полдник	Банан	100	2	1	21	96	400
	Булочка "Нежная"	60	5	10	36	256	560
	Компот из свежих яблок	200			15	61	307
Итого за Полдник			7	11	72	413	
Ужин	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	77	50
	Плов из отварной говядины	150	11	9	30	264	406,01
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			16	15	70	501	
Второй ужин	Снежок	150	4	4	6	81	516
Итого за Второй ужин			4	4	6	81	
Итого за день			77	81	357	2523	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	167	262
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Колбаса в/к порциями	30	4	8		90	3
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			17	17	82	565	
Второй завтрак	Пряники	25	2		19	60	589
	Чай с молоком	200	1	2	16	82	495
Итого за Второй завтрак			3	2	35	142	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	3	3	42	12
	Суп из овощей	200	2	5	10	92	36
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	211	291
	Шницель мясной	80	1	5	8	84	381
	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Яблоко	100			10	45	112	
Итого за Обед			15	18	104	652	
Полдник	Яблоко	100			10	45	112
	Пудинг творожный запеченный	100	12	4	20	165	503,01
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	481
	Молоко кипяченое	200					305
Итого за Полдник			14	7	47	308	
Ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71	115
	Картофель отварной в молоке	150	5	7	29	198	427
	Птица отварная	80	12	15	1	185	404
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			21	27	66	598	
Второй ужин	Ряженка	150	4	4	6	81	516
Итого за Второй ужин			4	4	6	81	
Итого за день			74	75	340	2346	

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	6	27	187	267
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Масло сливочное	10		8		75	105
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	450
	Яйца вареные	40	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			19	23	93	589	
Второй завтрак							
	Печенье	25	2		38	60	590
	Нектар фруктовый сокодержатель 0,200 л	200	1		18	76	518
Итого за Второй завтрак			3		56	136	
Обед							
	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	5	5	71	7,03
	Суп крестьянский с крупой	200	9	12	12	190	154
	Голубцы ленивые	140	9	9	7	149	372
	Соус сметанный	60	1	10	2	104	5
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			27	107	503
	Хлеб ржаной	30	2		10	54	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
	Груша	100			10	42	112
Итого за Обед			24	36	83	765	
Полдник							
	Груша	100			10	42	112
	Булочка ванильная	60	9	4	35	215	558
	Чай с лимоном	200			14	56	494
Итого за Полдник			9	4	59	313	
Ужин							
	Огурцы соленые	60			1	8	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5	45	264	237
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8	4	4	89	200
	Напиток из шиповника	200			16	61	519
	Хлеб ржаной	20	1		7	36	109
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	450
Итого за Ужин			20	9	83	506	
Второй ужин							
	Ацидофильный напиток	150	4	5	6	89	302,01
Итого за Второй ужин			4	5	6	89	
Итого за день			79	77	380	2398	

Итого за период	1153	1169	5306	35612	
Среднее значение за период	82,4	83,5	379	2543,7	