

Сезон: осенне-зимний    Возраст: 3-7 лет

День: понедельник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	150	5,6	7,2	19,5	183,5	0,8	230
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
<b>Итого:</b>		<b>12,7</b>	<b>35,18</b>	<b>51,4</b>	<b>581,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>	<b>48,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой	180	1,9	2,5	7,0	59,0	3,9	114
Плов из говядины	150	12,1	13,6	26,0	258,4	0,6	330
Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	1
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	73,0	1,0	576
<b>Итого:</b>		<b>24,42</b>	<b>25,07</b>	<b>61,8</b>	<b>628,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Кисель	200	0	0	15,0	80,0	0	484
Пряник	70	3,7	3,0	52,5	256,0	0,4	581
<b>Итого:</b>		<b>3,7</b>	<b>3,0</b>	<b>67,5</b>	<b>336,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Сырники из творога с повидлом	80/15	23,6	11,7	48,0	200,0	1,38	286
Гранатовый сок	180	0,54	0	26,0	10,5	8,0	2,4
Груша	115	0,38	0	12,4	63,3	0	82
<b>Итого:</b>		<b>24,52</b>	<b>11,07</b>	<b>86,4</b>	<b>273,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>4,6</b>	<b>45,4</b>		
<b>Итого:</b>		<b>74,1</b>	<b>79,6</b>	<b>275,7</b>	<b>1912,8</b>		

Сезон: осенне-зимний      Возраст: 3-7 лет

День: вторник 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	4,8	27,2	128,3	1,25	232
Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	10,1	66,0	0,47	465
Батон	20	1,48	0,5	10,2	42,1	0,2	576
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
<b>Итого:</b>		<b>13,98</b>	<b>11,7</b>	<b>47,8</b>	<b>299,4</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	90	0,3	0,3	8,6	42,3	9,0	156
<b>Итого:</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>42,3</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,0	5/2
Мясо отварное	70	18,9	13,4	0,26	199,9	0,06	318
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,4	32,5	217,7	3,9	202
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,4	3,5	1,5	40,7	0,25	15
Компот из кураги	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>32,52</b>	<b>26,807</b>	<b>80,86</b>	<b>696,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком	170	0,17	0,08	7,8	32,3	0,68	460
Шанежка с картофелем	100	9,6	9,0	45,5	221,4	2,1	540
<b>Итого:</b>		<b>9,77</b>	<b>9,08</b>	<b>53,3</b>	<b>253,7</b>		
<b>Ужин</b>							
Птица в соусе с томатом	70	20,3	8,2	2,4	183,4	2,9	367
Каша перловая рассыпчатая	110	3,1	3,4	22,7	136,6	0	207
Сок	150	0,75	0,15	15,1	64,5	2,1	501
Батон	30	2,2	0,8	15,4	78,2	0,3	576
<b>Итого:</b>		<b>24,15</b>	<b>11,75</b>	<b>40,2</b>	<b>462,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>45,3</b>		
<b>Итого:</b>		<b>83,2</b>	<b>61,91</b>	<b>234,26</b>	<b>1799,9</b>		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: среда 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,6	6,0	28,5	154,0	0,8	234
Чай с молоком	160	0,16	0,08	7,4	30,4	0,6	460
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
<b>Итого:</b>		<b>13,06</b>	<b>13,48</b>	<b>36,2</b>	<b>283,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Кисель	90	0	0	6,7	27,0	0	211
Гранат	150	0,8	0,7	15,6	75,0	4,7	409
<b>Итого:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>22,3</b>	<b>102,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,2	2,3	6,0	55,5	0,08	104
Тефтели из говядины	70	9,6	6,4	4,5	169,4	1,3	348
Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,1	25,4	150,3	0,8	256
Соус томатный	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	419
Салат из моркови	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,78	21
Компот из чернослива	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>21,96</b>	<b>17,66</b>	<b>76,75</b>	<b>544,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,9	116,0	0,2	469
Вафли	70	2,6	21,4	40,3	378,5	0,3	580
<b>Итого:</b>		<b>8,2</b>	<b>27,8</b>	<b>49,2</b>	<b>494,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Котлета рыбная	60	8,8	4,5	10,5	120,0	0,22	307
Картофельное пюре	130	2,6	4,3	22,7	127,8	1,2	377
Чай с лимоном	150	0,16	0,07	7,0	30,0	0,58	459
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
<b>Итого:</b>		<b>13,04</b>	<b>9,37</b>	<b>50,4</b>	<b>329,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>67,5</b>		
<b>Итого:</b>		<b>59,5</b>	<b>48,1</b>	<b>238,36</b>	<b>1821,6</b>		

Сезон: осенне-зимний      Возраст: 3-7 лет

День: четверг 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,5	5,5	26,6	199,5	0,9	235
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с повидлом	40/10	1,7	4,2	26,0	148,8	0,03	72
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
<b>Итого:</b>		<b>12,6</b>	<b>25,18</b>	<b>73,3</b>	<b>579,9</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	90	0,45	0,33	9,0	38,7	1,26	501
<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>9,0</b>	<b>38,7</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками	180	1,9	2,5	6,8	197,6	0,48	115
Печень по-строгановски	80	15,6	7,5	6,0	184,4	5,2	356
Каша рисовая рассыпчатая	120	3,0	4,3	31,0	175,2	0	385
Помидор свежий порционный	50	0,35	0,05	0,96	5,3	1,6	148
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>25,2</b>	<b>15,12</b>	<b>68,26</b>	<b>728,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Банан	270	0,4	1,68	13,5	129,6	13,5	156
<b>Итого:</b>		<b>0,4</b>	<b>1,68</b>	<b>13,5</b>	<b>129,6</b>		
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	130	10,4	8,9	17,3	243,0	1,7	268
Мясо отварное	70	18,9	13,4	0,26	199,9	0,06	318
Чай с сахаром	180	0,18	0,08	8,2	34,2	0,6	457
Батон	50	3,6	1,4	25,6	130,4	0,5	576
<b>Итого:</b>		<b>33,3</b>	<b>23,78</b>	<b>51,36</b>	<b>607,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>4,6</b>	<b>45,4</b>		
<b>Итого:</b>		<b>75,2</b>	<b>69,0</b>	<b>220,0</b>	<b>2129,7</b>		

Сезон: осенне-зимний      Возраст: 3-7 лет

День: пятница 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,5	5,6	33,7	161,2	1,1	213
Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,0	10,8	70,0	0,56	465
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
<b>Итого:</b>		<b>8,44</b>	<b>20,1</b>	<b>55,7</b>	<b>397,2</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Груша	90	0,3	0	9,7	41,0	0	82
<b>Итого:</b>		<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>41,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник ленинградский	180	1,8	2,7	3,6	132,3	0,07	100
Шницель из птицы	70	14,0	12,6	7,5	179,0	0,6	372
Картофельное пюре	130	2,6	4,3	22,7	117,8	1,2	377
Салат из свеклы с чесноком	50	0,62	3,0	3,7	45,5	0,6	34
Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,6	45,0	0,87	487
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>23,24</b>	<b>23,45</b>	<b>70,1</b>	<b>622,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	180	0,18	0,08	8,2	34,2	0,6	457
Булочка домашняя	90	6,1	9,8	41,5	244,0	0,6	542
<b>Итого:</b>		<b>6,28</b>	<b>9,88</b>	<b>49,7</b>	<b>278,2</b>		
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога	150/20	21,7	15,7	33,7	345,0	1,9	279
Гранатовый сок	180	0,54	0	26,0	10,5	8,0	2,4
Печенье	10	0,7	0,9	7,4	38,1	0,2	582
<b>Итого:</b>		<b>22,9</b>	<b>16,6</b>	<b>67,1</b>	<b>393,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>45,3</b>		
<b>Итого:</b>		<b>63,7</b>	<b>72,3</b>	<b>255,2</b>	<b>1777,9</b>		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: суббота 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	150	5,1	7,3	22,5	174,7	0,75	236
Чай с молоком	150	0,15	0,07	7,0	28,5	0,6	460
Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	267
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
<b>Итого:</b>		<b>11,83</b>	<b>12,47</b>	<b>40,0</b>	<b>318,3</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>	<b>48,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	1,9	6,6	68,9	0,47	95
Гуляш из отварной говядины	70	8,5	8,4	1,4	111,0	1,1	327
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,4	32,5	217,7	3,9	202
Огурец свежий порционный	50	0,3	0,03	0,9	5,3	1,6	148
Компот из кураги	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>22,12</b>	<b>16,437</b>	<b>76,5</b>	<b>559,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	2,8	501
Печенье	70	4,6	6,5	51,8	250,0	1,2	582
<b>Итого:</b>		<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>72,0</b>	<b>336,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Колбаса отварная	50	0,6	13,0	0,1	108	0,9	353
Рагу из овощей	150	1,95	6,3	15,0	129,7	1,42	178
Чай с сахаром	160	0,16	0,08	7,3	30,4	0,6	457
Гранат	150	0,8	0,7	15,6	75,0	4,7	409
<b>Итого:</b>		<b>2,79</b>	<b>20,0</b>	<b>38,0</b>	<b>343,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>67,5</b>		
<b>Итого:</b>		<b>48,06</b>	<b>60,2</b>	<b>234,0</b>	<b>1672,8</b>		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: воскресенье 1 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	4,8	27,2	128,3	1,25	232
Чай с сахаром	160	0,16	0,07	7,3	30,4	0,6	457
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
<b>Итого:</b>		<b>15,86</b>	<b>25,27</b>	<b>37,5</b>	<b>388,2</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	90	0,3	0,3	8,6	42,3	9,0	156
<b>Итого:</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>42,3</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,6	1,0	11,0	57,0	2,1	18/2
Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,6	19,2	230,0	2,5	328
Салат из квашенной капусты с луком	50	0,7	3,0	4,1	60,0	8,5	9
Компот из чернослива	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	50	3,6	1,4	25,6	130,4	0,5	576
<b>Итого:</b>		<b>23,59</b>	<b>15,707</b>	<b>84,0</b>	<b>577,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,9	116,0	0,2	469
Конфеты шоколадные	70	3,5	16,1	51,1	297,0	0	
<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>22,5</b>	<b>60,0</b>	<b>413,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Рыба тушеная	100	27,5	17,6	7,5	100,0	1,8	299
Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,5	21,5	135,3	0,7	256
Чай с лимоном	150	0,16	0,07	7,0	30,0	0,58	459
<b>Итого:</b>		<b>31,66</b>	<b>21,17</b>	<b>36,0</b>	<b>265,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>4,6</b>	<b>45,4</b>		
<b>Итого:</b>		<b>83,8</b>	<b>87,94</b>	<b>265,5</b>	<b>1731,6</b>		

Сезон: осенне-зимний    Возраст: 3-7 лет

День: понедельник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая вязкая	150	5,4	4,9	24,7	165,8	0,8	227
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
<b>Итого:</b>		<b>9,5</b>	<b>19,88</b>	<b>53,9</b>	<b>432,6</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Банан	90	0,13	0,55	4,5	43,0	4,5	156
<b>Итого:</b>		<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>4,5</b>	<b>43,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой	180	1,9	2,5	7,0	59,0	3,9	114
Тефтели из говядины	60	11,0	7,2	5,1	135,4	1,4	348
Пюре из гороха	120	13,1	0,9	1,9	156,1	0	388
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Помидор свежий порционный	50	0,35	0,05	0,96	5,3	1,6	148
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>31,2</b>	<b>12,22</b>	<b>39,66</b>	<b>533,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Пряник	70	3,7	3,0	52,5	276,0	0,4	581
<b>Итого:</b>		<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>61,8</b>	<b>314,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Пудинг творожный с повидлом	135	17,7	6,2	24,3	225,4	0,2	285
Мясо отварное	70	18,9	13,4	0,26	199,9	0,06	318
Чай с молоком	170	0,17	0,08	7,2	33,4	0,6	460
<b>Итого:</b>		<b>36,77</b>	<b>19,68</b>	<b>31,76</b>	<b>458,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>45,3</b>		
<b>Итого:</b>		<b>84,0</b>	<b>57,71</b>	<b>195,12</b>	<b>1826,7</b>		



Сезон: осенне-зимний      Возраст: 3-7 лет

День: вторник 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,5	5,5	26,6	189,5	0,9	235
Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,0	10,8	70,0	0,56	465
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
<b>Итого:</b>		<b>15,0</b>	<b>14,9</b>	<b>37,7</b>	<b>358,2</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>	<b>48,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп из овощей	180	1,4	3,2	4,5	127,5	0,5	116
Плов из отварной птицы	150	8,9	7,2	31,2	184,6	1,2	375
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	15
Компот из яблок с лимоном	150	0,22	0,15	10,6	45,0	0,87	487
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	83,0	1,0	576
<b>Итого:</b>		<b>20,49</b>	<b>19,45</b>	<b>73,6</b>	<b>615,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок	185	0,9	0,18	18,6	89,5	2,6	501
Пирожок печеный с изюмом	85	5,3	3,0	41,6	356,5	0,04	11/12
<b>Итого:</b>		<b>6,2</b>	<b>3,18</b>	<b>60,2</b>	<b>446,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,6	8,2	7,2	129,6	4,1	122
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,6	8,7	6,6	2,4
Яблоко	180	0,6	0,6	17,2	84,6	18,0	156
Батон	30	2,2	0,8	15,4	78,2	0,3	576
<b>Итого:</b>		<b>9,85</b>	<b>9,6</b>	<b>61,4</b>	<b>301,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>67,5</b>		
<b>Итого:</b>		<b>56,54</b>	<b>51,71</b>	<b>240,4</b>	<b>1835,9</b>		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: среда 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	150	5,6	7,2	19,5	163,5	0,8	230
Чай с молоком	150	0,16	0,08	7,4	30,4	0,6	460
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
Яйцо варенное	40	5,4	4,6	0,3	63,0	0	267
<b>Итого:</b>		<b>12,34</b>	<b>12,38</b>	<b>37,4</b>	<b>309,0</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Груша	90	0,3	0	9,7	41,0	0	82
<b>Итого:</b>		<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>9,7</b>	<b>41,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп лапша домашняя	180	1,8	2,7	8,0	64,2	0,36	128
Бефстроганов из отварной говядины	60	9,0	8,0	3,0	121,2	1,0	326
Макаронные изделия отварные	130	4,7	4,1	25,4	160,0	0,8	256
Салат из свеклы с чесноком	60	0,75	3,6	4,5	54,6	0,75	34
Компот из кураги	150	0,22	0,07	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>20,47</b>	<b>19,17</b>	<b>76,0</b>	<b>557,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Кисель	200	0	0	15,0	60,0	0	484
Вафли	70	2,6	21,4	40,3	398,5	0,3	580
<b>Итого:</b>		<b>2,6</b>	<b>21,4</b>	<b>55,3</b>	<b>438,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей	180	2,3	7,5	18,0	195,7	1,7	178
Котлета из говядины	70	11,6	8,0	11,2	217,7	2,8	339
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28,5	0,58	457
Батон	30	2,2	0,8	15,4	78,2	0,3	576
<b>Итого:</b>		<b>16,25</b>	<b>16,37</b>	<b>51,5</b>	<b>480,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>4,6</b>	<b>45,4</b>		
<b>Итого:</b>		<b>55,26</b>	<b>72,32</b>	<b>234,5</b>	<b>1871,0</b>		

Сезон: осенне-зимний      Возраст: 3-7 лет

День: четверг 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,4	4,8	27,2	128,3	1,25	232
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон с маслом	40/10	1,7	12,5	11,2	166,0	0	69
<b>Итого:</b>		<b>9,5</b>	<b>19,78</b>	<b>56,4</b>	<b>395,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Сок	90	0,45	0,33	9,0	38,7	1,26	501
<b>Итого:</b>		<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>9,0</b>	<b>38,7</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Рассольник ленинградский	150	1,5	2,2	3,0	110,2	0,05	100
Запеканка картофельная с мясом	160	18,2	12,5	13,6	240,0	2,6	334
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	1
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
<b>Итого:</b>		<b>30,52</b>	<b>24,17</b>	<b>46,6</b>	<b>662,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком	170	0,17	0,08	7,8	32,3	0,68	460
Пирожок печеный с повидлом	100	6,5	6,8	31,3	216,1	10,8	535
<b>Итого:</b>		<b>6,67</b>	<b>6,88</b>	<b>39,1</b>	<b>268,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Оладьи из печени	70	11,9	3,7	9,8	121,1	3,5	357
Каша гречневая вязкая	130	7,3	5,4	32,5	217,7	3,9	202
Чай с сахаром	160	0,16	0,07	7,3	30,4	0,6	457
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
<b>Итого:</b>		<b>22,36</b>	<b>22,17</b>	<b>52,3</b>	<b>500,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>45,3</b>		
<b>Итого:</b>		<b>72,0</b>	<b>75,6</b>	<b>206,9</b>	<b>1910,0</b>		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: пятница 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,6	6,0	28,5	154,0	0,8	234
Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,0	10,8	70,0	0,56	465
Батон с повидлом	40/10	1,7	4,2	26,0	148,8	0,03	72
<b>Итого:</b>		<b>9,54</b>	<b>12,2</b>	<b>65,3</b>	<b>372,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко кипяченое	90	2,5	2,3	4,0	48,0	0,5	469
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>	<b>48,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,2	2,3	6,0	55,5	0,08	104
Котлета из мяса говядины	70	11,6	8,0	11,2	217,7	2,8	339
Каша рисовая рассыпчатая	120	3,0	4,3	31,0	175,2	0	385
Соус сметанный	30	0,4	2,7	0,7	29,8	0,02	408
Салат из моркови	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,78	21
Компот из чернослива	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>22,26</b>	<b>21,66</b>	<b>88,56</b>	<b>689,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	457
Гранат	150	0,8	0,7	15,6	75,0	4,7	409
<b>Итого:</b>		<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>24,9</b>	<b>113,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Сырники из творога с повидлом	110/20	32,5	16,0	65,8	270,6	1,9	286
Чай с молоком	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,82	460
Яблоко	110	0,44	0,44	10,7	51,7	11,0	156
<b>Итого:</b>		<b>33,14</b>	<b>16,54</b>	<b>85,8</b>	<b>360,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Ряженка	90	2,5	2,28	3,5	67,5	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>67,5</b>		
<b>Итого:</b>		<b>70,94</b>	<b>55,7</b>	<b>272,0</b>	<b>1651,4</b>		

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 3-7 лет

День: суббота 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,5	5,5	26,6	179,5	0,9	235
Какао с молоком	160	2,4	2,48	18,0	100,8	0,7	462
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
Сыр порционный	10	2,2	2,8	0	35,7	0,05	75
<b>Итого:</b>		<b>15,2</b>	<b>15,38</b>	<b>44,9</b>	<b>379,0</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Банан	90	0,13	0,55	4,5	43,0	4,5	156
<b>Итого:</b>		<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>4,5</b>	<b>43,0</b>		
<b>Обед</b>							
Суп Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70,0	4,0	5/2
Азу	180	24,0	22,8	7,2	331,2	2,5	325
Салат из квашеной капусты	60	0,87	3,6	5,0	72,0	10,2	1
Компот из изюма	150	0,22	0,007	13,1	54,0	0,07	494
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
<b>Итого:</b>		<b>43,79</b>	<b>35,0</b>	<b>57,9</b>	<b>693,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0	2,8	501
Конфеты шоколадные	70	3,5	16,1	51,1	308,0	0	
<b>Итого:</b>		<b>4,5</b>	<b>16,3</b>	<b>71,3</b>	<b>394,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Шницель из птицы	70	24,5	22,4	18,2	285,6	0,77	372
Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,8	23,4	147,6	0,76	256
Соус красный основной	20	0,4	0,5	1,2	11,2	0,1	422
Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28,5	0,58	457
<b>Итого:</b>		<b>28,99</b>	<b>26,77</b>	<b>49,7</b>	<b>472,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Кефир	90	3,3	3,0	4,6	45,4	0,06	470
<b>Итого:</b>		<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>4,6</b>	<b>45,4</b>		
<b>Итого:</b>		<b>95,9</b>	<b>97,0</b>	<b>232,9</b>	<b>2027,5</b>		

Сезон: осенне-зимний    Возраст: 3-7 лет

День: воскресенье 2 неделя

Время приема пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	150	5,1	7,3	22,5	174,7	0,75	236
Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	10,1	66,0	0,47	465
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	267
Батон	20	1,48	0,5	10,2	52,1	0,2	576
<b>Итого:</b>		<b>13,68</b>	<b>14,2</b>	<b>43,1</b>	<b>355,5</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	90	0,3	0,3	8,6	42,3	9,0	156
Грецкий орех	20	3,0	13,0	2,7	130,8	1,3	32
<b>Итого:</b>		<b>3,3</b>	<b>13,3</b>	<b>11,3</b>	<b>173,1</b>		
<b>Обед</b>							
Суп гороховый	180	6,1	10,3	10,8	120,6	1,5	127
Гренки	20	1,4	0,14	9,0	44,0	0,2	143
Пельмени мясные полуфабрикаты	180	15,7	10,0	27,0	264,6	2,0	519
Помидор свежий порционный	50	0,35	0,05	0,96	5,3	1,6	148
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	1,5	63,1	0,5	495
Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	22,0	103,0	2,15	575
<b>Итого:</b>		<b>28,0</b>	<b>21,26</b>	<b>71,26</b>	<b>600,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	180	5,0	5,7	8,0	104,4	0,18	469
Пирожок печеный с капустой	90	5,0	5,2	24,4	169,3	0,36	535/551
<b>Итого:</b>		<b>10,0</b>	<b>10,9</b>	<b>32,4</b>	<b>273,7</b>		
<b>Ужин</b>							
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	16,5	10,5	4,5	60,0	1,0	299
Каша перловая рассыпчатая	110	3,1	3,4	22,7	136,6	0	207
Гранатовый сок	150	0,45	0	21,6	8,7	6,6	2,4
Батон	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1,0	576
<b>Итого:</b>		<b>25,15</b>	<b>18,5</b>	<b>49,1</b>	<b>268,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Йогурт	90	2,5	2,28	3,5	45,3	0,6	470
<b>Итого:</b>		<b>2,5</b>	<b>2,28</b>	<b>3,5</b>	<b>45,3</b>		
<b>Итого:</b>		<b>82,63</b>	<b>80,44</b>	<b>210,66</b>	<b>1716,5</b>		

