1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	**200**	4.40	4.06	26.99	158.04	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	**15**	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	**30**	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.00	15.56	56.32	402.02	4.87	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная отварная	**50**	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Борщ с капустой и картофелем	**250**	4.91	4.76	15.74	120.68	10.29	57
Суфле печёночно-мясное	**100**	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01	295
Макаронные изделия отварные с маслом	**150/5**	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Соус молочный	**50**	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из сушеных фруктов	**180**	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		31.03	24.21	96.77	717.00	12.90	
ПОЛДНИК							
Кефир 3,2%	**150**	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Кондитерские изд.без крема (сушка)	**50**	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8.28	7.50	25.10	193.52	1.40	
УЖИН							
Запеканка из творога	**140**	32.80	22.50	25.10	351.90	0.34	237
Повидло	**20**	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**20**	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин)	**90**	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		35.01	22.82	79.05	583.02	44.45	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		**87.32**	**70.09**	**257.24**	**1,895.56**	**63.62**	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	**200**	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Чай с молоком	**200**	2.67	2.34	14.31	86.64	1.20	394
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	**30**	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		9.47	10.25	64.35	377.54	4.79	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	1.74	4.89	9.48	84.00	20.03	67
Тефтели мясные(2 вариант с рисом)	**100**	8.86	5.98	19.00	249.00	0.00	287
Свекла отварная с растит.маслом	**150**	2.13	10.24	13.05	142.64	1.62	640
Соус молочный	**50**	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Кисель	**180**	0.23	0.01	35.27	142.08	0.15	700
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		16.37	22.76	94.53	715.40	21.80	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	**200**	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Пирожок с яблоком(печеный)	**70**	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		11.84	7.88	57.95	349.00	3.07	
УЖИН							
Горошек зелёный отварной	**50**	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	**90**	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
Фрукты свежие (банан)	**70**	1.26	0.42	17.64	78.96	4.30	368
ИТОГО ЗА УЖИН:		14.38	16.82	54.98	412.32	11.70	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		**52.06**	**57.71**	**271.81**	**1,854.26**	**41.36**	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая	**200**	4.59	4.90	26.32	162.84	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Сыр российский	**15**	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	**30**	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	406.82	4.87	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(помидор)	**25**	0.15	0.00	1.05	4.80	2.10	517
Суп картофельный с рисом	**250**	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	80
Курица, тушёная в соусе с овощами	**250**	11.94	15.10	20.88	251.92	9.24	302
Компот из лимона	**180**	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		21.18	21.07	87.89	604.72	27.95	
ПОЛДНИК							
Ряженка	**150**	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	**50**	3.75	5.90	37.20	217.30	0.00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8.97	10.90	45.60	311.80	0.60	1,205.00
УЖИН							
Пудинг из творога	**150**	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	**20**	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**20**	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО ЗА УЖИН:		19.07	15.61	73.97	501.20	2.41	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		**62.41**	**63.98**	**263.11**	**1,824.54**	**35.83**	

4 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	**200**	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Какао с молоком	**200**	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.54	12.62	54.36	360.90	6.69	
ОБЕД							
Огурец солёный	**30**	0.22	0.03	0.43	2.84	0.00	513
Суп овощной на курином бульоне	**250**	1.74	4.89	8.48	80.00	10.29	202
Рыба, запеченная в омлете	**100**	19.05	5.43	3.86	135.08	2.62	249
Пюре картофельное с морковью	**150**	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Компот из сушеных фруктов	**180**	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		27.65	15.64	75.43	542.06	29.21	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	**200**	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Булочка домашняя	**60**	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		13.36	17.92	63.99	457.96	2.79	
УЖИН							
Биточки рубленые	**80**	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Капуста тушеная	**180**	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97	132
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**40**	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		21.59	22.56	66.00	501.64	34.95	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		**73.14**	**68.74**	**259.78**	**1,862.56**	**73.64**	

5 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	**200**	6.40	4.06	26.99	166.04	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	**50**	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		13.04	11.29	66.04	407.06	6.68	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	**50**	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Суп картофельный с рыбой	**250**	8.59	8.40	14.33	167.25	9.11	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	**80**	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Каша гречневая рассыпчатая	**120**	8.86	5.98	39.91	242.92	0.00	165
Соус молочный	**50**	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из свежих фруктов	**180**	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		35.35	31.71	111.26	818.89	14.47	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груша)	**250**	1.00	0.75	25.75	116.00	12.50	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.00	0.75	25.75	116.00	12.50	
УЖИН							
Огурец солёный	**35**	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	**250**	21.71	16.55	15.02	296.00	5.20	274
Хлеб пшеничный	**50**	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Чай с лимоном	**200**	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
ИТОГО ЗА УЖИН:		25.99	17.02	50.24	458.16	12.84	
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		**75.38**	**60.77**	**253.29**	**1,800.11**	**46.49**	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	**200**	2.17	3.89	27.45	149.60	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	**15**	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	**20**	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.01	15.31	50.92	370.38	3.96	
ОБЕД							
Огурец солёный	**50**	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Щи из квашеной капусты	**250**	1.74	4.89	8.48	80.00	10.29	70
Бефстроганов из отварного мяса	**100**	19.00	7.20	12.70	184.40	0.10	278
Макаронные изделия отварные с маслом	**150/5**	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Компот из сушеных фруктов	**180**	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		30.54	18.12	93.61	641.56	10.79	
ПОЛДНИК							
Чай с сахаром и лимоном	**200**	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Кондитерские изд.без крема (печенье)	**50**	3.75	5.90	37.20	217.30	0.00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		3.87	5.92	47.40	258.74	2.83	
УЖИН							
Запеканка из творога	**140**	32.80	22.50	25.10	351.90	0.34	237
Повидло	**20**	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**20**	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин)	**90**	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		35.01	22.82	79.05	583.02	44.45	
ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		**79.43**	**62.17**	**270.98**	**1,853.70**	**62.03**	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	**200**	8.14	9.68	25.00	210.00	1.46	168
Какао с молоком	**200**	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		14.89	16.82	60.33	435.78	6.75	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	**30**	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Свекольник со сметаной	**250**	4.85	7.50	33.40	213.00	8.25	122
Жаркое по-домашнему	**250**	27.53	8.47	21.95	265.68	8.97	276
Кисель	**180**	0.23	0.01	35.27	142.08	0.15	700
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		36.26	16.63	108.27	711.16	20.87	
ПОЛДНИК							
Компот из сушеных фруктов	**200**	4.80	0.02	30.80	113.00	0.40	376
Пирожок с яблоком(печеный)	**70**	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		10.56	2.50	78.68	349.00	0.74	
УЖИН							
Каша гречневая молочная жидкая	**250**	5.38	7.99	21.55	173.32	0.91	185
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА УЖИН:		8.48	8.33	50.98	306.48	4.80	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		**70.19**	**44.28**	**298.26**	**1,802.42**	**33.16**	

8 день

День:среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая	**200**	4.59	4.90	26.32	132.36	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	**15**	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	**30**	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	376.34	4.87	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	**250**	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	81
Шницель рыбный натуральный	**90**	12.08	7.92	8.21	116.00	2.62	258
Пюре картофельное с морковью	**150**	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Компот из апельсина	**180**	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		24.20	18.56	93.42	595.10	37.23	
ПОЛДНИК							
Ряженка	**150**	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Кондитерские изд.без крема(вафли)	**50**	1.50	13.29	28.47	226.20	0.00	811
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		6.72	18.29	36.87	320.7	0.6	
УЖИН							
Пудинг из творога	**150**	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	**20**	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**30**	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА УЖИН:		19.83	15.69	79.83	524.40	3.32	
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		**63.94**	**68.94**	**265.77**	**1,816.54**	**46.02**	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	**200**	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Какао с молоком	**200**	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	**30**	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		10.47	11.10	65.86	394.38	5.02	
ОБЕД							
Капуста квашеная	**50**	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Суп картофельный с вермишелью	**250**	2.69	4.20	17.14	112.92	8.25	82
Суфле куриное	**100**	15.57	15.35	3.07	197.36	0.05	310
Каша гречневая рассыпчатая	**120**	8.86	5.98	39.91	248	0	165
Соус молочный	**50**	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из сушеных фруктов	**180**	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	**45**	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		31.23	27.22	106.09	773.00	10.20	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	**200**	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Булочка домашняя	**60**	3.64	6.26	26.96	179.00	0.03	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		9.72	11.66	37.03	292.00	2.76	
УЖИН							
Горошек зелёный отварной	**50**	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Сосиска отварная	**49**	5.70	11.96	0.65	130.00	0.00	275
Омлет натуральный с маслом	**90**	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром и лимоном	**200**	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Хлеб пшеничный	**50**	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		19.64	28.44	43.06	487.64	11.15	
ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		**71.06**	**78.42**	**252.04**	**1,947.02**	**29.13**	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	**200**	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	**50**	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.43	12.71	58.08	376.14	7.38	
ОБЕД							
Солянка домашняя	**250**	14.06	18.25	29.05	318.44	24.07	228
Котлеты рыбные любительские	**90**	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62	256
Пюре картофельное	**150**	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Компот из лимона	**180**	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	**50**	3.96	0.72	20.00	101.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		33.61	31.79	111.69	862.24	57.93	
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие (груша)	**250**	1.00	0.75	25.75	115.00	12.50	368
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.00	0.75	25.75	115.00	12.50	
УЖИН							
Овощи свежие порционно(помидор)	**50**	0.30	0.00	2.10	9.60	4.20	517
Голубцы ленивые	**200**	18.98	13.23	28.40	295.36	25.04	298
Чай с сахаром	**200**	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	**50**	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		23.14	13.65	64.79	461.32	34.08	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		**68.18**	**58.90**	**260.31**	**1,814.70**	**111.89**	