



Категория: Дети 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.24	6.62	22.88	169.68	1.46	31
<b>ЗАВТРАК</b>	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0	5
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай без сахара	200	0.08	0.	0.02	0.16	0	96a
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с яйцом	200/12	2.9	5.08	12.38	107.6	0.562	16
<b>ОБЕД</b>	"Ежики мясные"	130/60	18.15	19.25	22.33	326.53	0.046	64
<b>ОБЕД</b>	Свекла вареная	40	0.48	0.03	2.82	13.44	3.2	5
<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок с лимоном	200	0.14	0.12	14.8	61.86	2.266	92
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	80	12.14	11.41	89.27	500.78	0.304	109
<b>Полдник</b>	Кисель из ягод протертых	200	0.1	0.04	14.2	58.46	1.84	9/10
<b>Ужин</b>	Мясо говядины отварное	20	3.96	2.83	0.	40.96	0	17
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	150	5.52	8.04	20.85	166.77	7.351	83
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с молоком	180	2.84	3.06	16.36	104.78	1.241	97
<b>Ужин</b>	Яблоко	80	0.22	0.22	5.49	26.32	5.6	4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>63.97</b>	<b>59.19</b>	<b>302.73</b>	<b>1952.27</b>	<b>25.87</b>	



День 2								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная " Дружба"и с маслом сливочным	200	5.86	6.76	28.82	188.52	1.36	38
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с сахаром с молоком	180	4.28	4.72	18.61	135.09	0.702	100a
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	28.3	0	1a
<b>Второй завт</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	200	1.7	3.22	10.94	80.48	9.48	8
<b>ОБЕД</b>	Мясо говядины отварное	20	3.96	2.83	0.	40.96	0	17
<b>ОБЕД</b>	Биточки (котлеты) рыбные	80	1.82	4.98	12.66	98.48	0	51
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.12	21.5	88.38	0	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	150	2.86	4.93	15.24	113.04	3.345	78
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0.74	3.04	5.11	51.24	17.304	2
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6	102
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с лимоном	180	0.09	0.	11.95	48.28	0.879	11/10
<b>Ужин</b>	Груша	80	0.23	0.18	6.02	27.45	2.92	2фр
<b>Ужин</b>	Помидор свежий	40	0.43	0.08	1.49	38.81	17.64	2ф
<b>Ужин</b>	Жаркое по-домашнему	150	10.58	15.47	12.54	231.93	13.83	57
<b>Ужин</b>	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>54.02</b>	<b>58.16</b>	<b>238.6</b>	<b>1675.49</b>	<b>72.06</b>	



День 3								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	10.64	17.33	2.39	197.58	0.468	43
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	8.8	11.28	0.	139.5	0.602	5/13
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
ЗАВТРАК	Какао с сахаром с молоком	180	4.55	4.79	18.31	138.46	0.702	100
Второй завт	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями,	200	1.94	2.62	12.16	81.3	0.16	13
ОБЕД	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	5.12	3.83	0.08	59.67	0.568	19
ОБЕД	Биточки (котлеты, шницели) из мяса говядины	70	7.42	8.62	13.23	154.78	0	59
ОБЕД	Капуста тушеная	150	2.89	4.53	13.09	100.71	20.083	82
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0.14	0.12	14.8	61.86	2.266	92
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
ОБЕД	Сосиски " Детские" отварные	60	5.48	8.23	0.47	115.86	0	54
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
ОБЕД	Морковь вареная	40	0.42	0.03	2.21	11.2	1.6	6
Полдник	Запеканка из творога	120	23.38	15.31	23.02	324.1	0.48	46
Полдник	Кисель из ягод протертых	200	0.1	0.04	14.2	58.46	1.84	9/10
Ужин	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
Ужин	Чай с сахаром с молоком	180	2.84	3.06	16.36	104.78	1.241	97
Ужин	Банан	80	0.72	0.24	10.08	46.08	4.8	1фр
Ужин	Огурец свежий	30	0.23	0.03	0.71	3.99	2.85	1ф
Ужин	Макаронные изделия отварные	130	4.8	3.8	26.86	157.46	0	75
Ужин	Сыр (порциями)	20	8.8	11.28	0.	139.5	0.602	5/13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2035</b>	<b>100.68</b>	<b>96.47</b>	<b>238.87</b>	<b>2213.82</b>	<b>40.262</b>	



День 4								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.44	8.22	20.74	181.34	1.04	14
ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	4.42	4.	0.24	54.64	0	150
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с сахаром с молоком	180	4.28	4.72	18.61	135.09	0.702	100a
Второй завт	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1.34	3.1	8.24	66.64	6.1	6
ОБЕД	Печень по-строгановски	70/70	19.3	12.8	3.14	224.98	0.486	9/8
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.12	21.5	88.38	0	91
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.5	5.25	33.7	208.09	0	74
ОБЕД	Мясо говядины отварное	20	3.96	2.83	0.	40.96	0	17
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
ОБЕД	Винегрет овощной	80/80	1.22	8.18	8.13	112.34	0.121	3
Полдник	Круассан	60	0.	0.	0.	0	0	7
Полдник	Кисло-молочные продукты	200	16.	6.5	25.	254	2.6	4
Ужин	Рагу из овощей	150	5.52	8.04	20.85	166.77	7.351	83
Ужин	Мясо говядины отварное	20	3.96	2.83	0.	40.96	0	17
Ужин	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
Ужин	Чай с сахаром с лимоном	180	0.09	0.	11.95	48.28	0.879	11/10
Ужин	Мандарин	80	0.47	0.12	4.44	22.5	22.496	3ф
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2025</b>	<b>87.49</b>	<b>68.04</b>	<b>247.44</b>	<b>1963.5</b>	<b>43.775</b>	



День 5								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.62	7.12	22.62	176.18	1.64	36
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с сахаром с молоком	180	4.55	4.79	18.31	138.46	0.702	100
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	28.3	0	1a
<b>Второй завт</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	200	2.76	3.24	10.04	79.96	11.92	12
<b>ОБЕД</b>	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	5.12	3.83	0.08	59.67	0.568	19
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	150	2.86	4.93	15.24	113.04	3.345	78
<b>ОБЕД</b>	Компот из кураги и изюма	200	0.46	0.02	17.7	72.66	0.264	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
<b>ОБЕД</b>	Рыба жареная	80	0.18	1.76	1.2	21.41	0	596
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	80/80	1.22	8.18	8.13	112.34	0.121	3
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	19.9	7.1	99.03	543.5	0.336	108
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6	102
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180	0.07	0.	11.88	47.54	0	96
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с мясом	150	12.49	17.49	17.4	274.58	16.29	66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1915</b>	<b>71.5</b>	<b>69.56</b>	<b>289.92</b>	<b>2052.77</b>	<b>39.786</b>	



День 6								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5.68	7.64	21.36	174.44	1.46	34
ЗАВТРАК	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0	5
ЗАВТРАК	Чай без сахара	200	0.08	0.	0.02	0.16	0	96a
Второй завт	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой отварной	200	6.46	2.94	11.56	98.68	7.12	17
ОБЕД	Рис отварной	130	3.09	3.67	32.21	157.65	0	73
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.12	21.5	88.38	0	91
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
ОБЕД	Гуляш из мяса говядины	70	10.97	15.32	3.42	195.45	0.095	11/8
ОБЕД	Морковь вареная	40	0.42	0.03	2.21	11.2	1.6	6
Полдник	Ватрушка с повидло	80	11.01	4.34	80.71	404.51	0.352	108a
Полдник	Кисель из ягод протертых	200	0.1	0.04	14.2	58.46	1.84	9/10
Ужин	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
Ужин	Чай с сахаром с молоком	180	2.84	3.06	16.36	104.78	1.241	97
Ужин	Бефстроганов из птицы	70	13.15	18.38	17.1	292.66	1.33	20
Ужин	Яблоко	80	0.22	0.22	5.49	26.32	5.6	4
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.5	5.25	33.7	208.09	0	74
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>74.3</b>	<b>63.5</b>	<b>341.17</b>	<b>2195.71</b>	<b>22.638</b>	



День 7								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.08	7.12	25.94	189.52	1.4	32
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с сахаром с молоком	180	4.28	4.72	18.61	135.09	0.702	100a
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	20	8.8	11.28	0.	139.5	0.602	5/13
<b>Второй завт</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный	200	1.48	2.28	11.56	72.88	6.64	9
<b>ОБЕД</b>	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	9.2	12.12	20.26	225.5	0	5/9
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	150	2.89	4.53	13.09	100.71	20.083	82
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.12	21.5	88.38	0	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
<b>ОБЕД</b>	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	5.55	4.76	0.19	65.72	0	22/8
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Полдник</b>	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	0	4
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6	102
<b>Ужин</b>	Плов из отварного мяса говядины	150	11.95	14.76	30.39	288.15	0.27	58
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180	0.07	0.	11.88	47.54	0	96
<b>Ужин</b>	Банан	80	0.72	0.24	10.08	46.08	4.8	1фр
<b>Ужин</b>	Огурец свежий	30	0.23	0.03	0.71	3.99	2.85	1ф
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>72.29</b>	<b>72.63</b>	<b>266.83</b>	<b>1966.69</b>	<b>41.947</b>	



День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5.64	6.52	22.88	166.06	1.4	35
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	28.3	0	1a
ЗАВТРАК	Чай с сахаром с молоком	180	2.84	3.06	16.36	104.78	1.241	97
Второй завт	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	1.6	5.16	10.28	94.4	9.65	5/2
ОБЕД	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	5.12	3.83	0.08	59.67	0.568	19
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0.14	0.12	14.8	61.86	2.266	92
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
ОБЕД	Голубцы любительские	160/60	16.16	28.99	21.9	402.43	0.569	1г
ОБЕД	Винегрет овощной	80/80	1.22	8.18	8.13	112.34	0.121	3
Полдник	Сырники из творога	120	23.58	15.28	28.36	345.9	0.792	45
Полдник	Кисель из ягод протертых	200	0.1	0.04	14.2	58.46	1.84	9/10
Ужин	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
Ужин	Чай с сахаром с лимоном	180	0.09	0.	11.95	48.28	0.879	11/10
Ужин	Груша	80	0.23	0.18	6.02	27.45	2.92	2фр
Ужин	Помидор свежий	40	0.43	0.08	1.49	38.81	17.64	2ф
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	80	16.76	10.19	6.17	183.7	1.712	48
Ужин	Рис отварной	130	3.09	3.67	32.21	157.65	0	73
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2090</b>	<b>89.45</b>	<b>90.25</b>	<b>265.79</b>	<b>2208.62</b>	<b>43.598</b>	





День 9								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4.86	6.48	27.34	176.98	1.4	33
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с сахаром с молоком	180	4.28	4.72	18.61	135.09	0.702	100a
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо куриное отварное	40	4.42	4.	0.24	54.64	0	150
<b>Второй завт</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4.44	2.34	14.3	93.96	3.08	10
<b>ОБЕД</b>	Мясо говядины отварное	20	3.96	2.83	0.	40.96	0	17
<b>ОБЕД</b>	Биточки (котлеты) рыбные	80	1.82	4.98	12.66	98.48	0	51
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	150	2.86	4.93	15.24	113.04	3.345	78
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.12	21.5	88.38	0	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
<b>ОБЕД</b>	Морковь вареная	40	0.42	0.03	2.21	11.2	1.6	6
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Полдник</b>	Вафли	30	1.02	9.06	13.35	159	0	1к
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром с молоком	180	2.84	3.06	16.36	104.78	1.241	97
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	150	2.89	4.53	13.09	100.71	20.083	82
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180	0.07	0.	11.88	47.54	0	96
<b>Ужин</b>	Мандарин	80	0.47	0.12	4.44	22.5	22.496	3ф
<b>Ужин</b>	Мясо говядины отварное	20	3.96	2.83	0.	40.96	0	17
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1965</b>	<b>51.3</b>	<b>51.36</b>	<b>242.12</b>	<b>1606.75</b>	<b>55.947</b>	



День 10								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	10.64	17.33	2.39	197.58	0.468	43
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с сахаром с молоком	180	4.55	4.79	18.31	138.46	0.702	100
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	20	8.8	11.28	0.	139.5	0.602	5/13
<b>Второй завт</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.42	3.12	5.92	58.26	12.87	7
<b>ОБЕД</b>	Биточки (котлеты, шницели) из мяса говядины	70	7.42	8.62	13.23	154.78	0	59
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	130	4.8	3.8	26.86	157.46	0	75
<b>ОБЕД</b>	Компот из кураги и изюма	200	0.46	0.02	17.7	72.66	0.264	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	0	2
<b>ОБЕД</b>	Мясо кур отварное (порц., без кости)	20	5.12	3.83	0.08	59.67	0.568	19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	80/80	1.22	8.18	8.13	112.34	0.121	3
<b>Полдник</b>	Булочка творожная	80	16.21	6.78	73.	420.55	0.12	105
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5.8	6.4	9.4	120	2.6	102
<b>Ужин</b>	Жаркое по-домашнему	150	10.58	15.47	12.54	231.93	13.83	57
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с лимоном	180	0.09	0.	11.95	48.28	0.879	11/10
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1845</b>	<b>89.52</b>	<b>90.95</b>	<b>270.41</b>	<b>2230</b>	<b>35.024</b>	