

Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	10.46	9.23	38.43	279.52	0.126	206
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	12.	3.06	13.	49.28	6	136
ЗАВТРАК	Вафли	30	0.96	0.84	24.33	102.63	0	152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	23.42	13.13	75.76	431.43	6.126	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0.75	1.26	6.97	42.32	2.592	41
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	4.3	6.4	27.77	187.63	27.225	77
ОБЕД	Голубцы ленивые с отварным мясом	230	13.36	15.52	15.85	257.67	49.243	94а
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.06	18.96	77.96	0.28	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		808	24.	24.	101.38	720.58	79.34	
ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.26	9.02	23.78	202.62	1.96	70а
ПОЛДНИК	Кофейный напиток на молоке	200	4.62	5.08	14.34	122.9	1.96	130
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7.64	6.55	53.26	300.27	0.328	466
ПОЛДНИК	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	21.32	21.35	115.91	741.19	14.248	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1948	69.33	58.6	304.81	1946.74	102.042	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.26	9.44	22.42	200.7	1.96	69
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.2	10.7	83.38	1.32	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	2.13	4.5	12.64	99.74	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	11.35	17.14	45.76	383.82	3.28	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.69	2.28	42.23	10.02	15
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне (с курицей) со сметаной	250	10.8	12.05	9.6	187.98	31.875	67
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3.3	4.46	22.05	141.96	25.95	321
ОБЕД	Шницель рыбный натуральный	80	13.02	5.37	5.66	123.05	2.176	258
ОБЕД	Компот из свежемороженных ягод	200	0.	0.	11.98	47.88	0	127
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		808	32.73	26.33	83.4	698.1	70.021	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с изюмом	150	16.99	11.67	17.47	242.54	1.08	82
ПОЛДНИК	Соус сладкий из кураги	30	0.19	0.01	4.61	18.93	0.15	116
ПОЛДНИК	Кефир	200	5.8	6.4	13.98	141.94	1.4	401
ПОЛДНИК	Бананы	100	0.5	1.5	21.	96	10	156
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	23.48	19.58	57.06	499.41	12.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1718	67.56	63.05	186.22	1581.33	85.931	
День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5.62	6.76	21.58	169.68	1.96	92
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4.08	4.26	12.54	104.78	1.58	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3.4	5.18	9.89	100.37	0.051	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	13.1	16.2	44.01	374.83	3.591	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0.75	1.26	6.97	42.32	2.592	41
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	8.65	5.58	19.47	159.98	11.625	81
ОБЕД	Капуста тушеная с мясом кур	220	13.	15.51	13.16	245.81	57.926	50
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.06	18.96	77.96	0.28	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		798	27.99	23.17	90.39	681.07	72.423	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	12.18	15.98	3.61	209.73	0.507	215
ПОЛДНИК	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.76	3.11	3.71	49.77	5.7	10
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	3.14	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	16.48	19.41	33.39	376.46	9.347	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1768	58.16	58.9	179.55	1485.9	87.689	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.94	9.16	24.56	209.5	1.96	66
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4.62	5.08	14.34	122.9	1.96	130
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	2.13	4.5	12.64	99.74	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	13.69	18.74	51.54	432.14	3.92	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9.2	3.57	15.48	131.25	14.1	87
ОБЕД	Свекла тушеная	85	1.54	1.12	8.86	51.86	9.52	61
ОБЕД	Тефтели мясо-крупяные	120	17.96	14.81	12.89	256.78	0.228	108
ОБЕД	Соус сметанный	30	0.52	1.61	1.9	24.41	0.042	354
ОБЕД	Компот из свежемороженых ягод	200	0.	0.	11.98	47.88	0	127
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		753	34.39	21.87	82.94	667.18	23.89	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	16.23	15.33	24.24	297.76	2.115	238
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)(шоколадный)	30	0.64	1.36	4.95	34.03	0.195	351
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	12.	3.06	13.	49.28	6	136
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	28.87	19.75	42.19	381.07	8.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	76.95	60.36	176.67	1480.39	36.12	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6.1	9.06	29.56	224.34	1.96	72
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4.62	5.08	14.34	122.9	1.96	130
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	2.13	4.5	12.64	99.74	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	12.85	18.64	56.54	446.98	3.92	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	
ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник)на мясном бульоне со сметаной	250	2.28	5.8	16.02	125.45	17.9	58
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	5.78	32.94	216.41	0	67
ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	90	14.64	16.04	4.47	221.19	1.071	93
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.08	0.	22.26	89.4	0.08	383
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		728	29.01	28.38	107.52	807.45	19.051	
ПОЛДНИК	Пюре картофельное с морковью	110	2.25	3.11	14.64	96.16	16.5	322
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	12.	3.06	13.	49.28	6	136
ПОЛДНИК	Груши	100	0.3	0.4	10.3	47	5	154
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	16.95	6.87	52.67	263.84	27.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1718	59.4	54.01	228.49	1571.81	52.799	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	5.94	8.96	23.44	199.5	1.96	68
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3.18	3.7	21.46	132.2	0.16	396
ЗАВТРАК	Печенье витаминизированное	30	2.22	2.82	21.93	122.1	0	151
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	11.34	15.48	66.83	453.8	2.12	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	3.33	19
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9.2	3.57	15.48	131.25	14.1	87
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	230	13.06	13.89	27.58	288.05	31.671	96
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.06	18.96	77.96	0.28	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700

ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		808	28.37	21.35	95.42	688.14	49.381	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	130	3.05	2.77	11.01	82.93	67.795	132
ПОЛДНИК	Сосиски, сардельки отварные	52	5.72	12.43	0.21	135.2	0	275
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	3.14	393
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	80	6.18	8.4	39.7	262.81	0.552	143
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ПОЛДНИК	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		592	17.89	24.32	86.79	641.9	81.487	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	58.19	61.27	260.8	1837.38	135.316	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.26	9.44	22.42	200.7	1.96	69
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.2	10.7	83.38	1.32	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3.4	5.18	9.89	100.37	0.051	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	12.62	17.82	43.01	384.45	3.331	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0.52	3.13	4.72	49.14	4.17	40
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	250	5.35	1.27	17.68	101.53	14.825	39
ОБЕД	Бобовые отварные	150/3	16.53	3.63	38.27	242.54	0	146
ОБЕД	Суфле из отварной курицы	80	19.02	23.31	8.26	319.06	2.008	112
ОБЕД	Соус томатный	30	0.52	0.87	2.87	21.72	2.7	348
ОБЕД	Компот из свежемороженой ягод	200	0.	0.	11.98	47.88	0	127
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		688	47.11	32.97	115.61	936.87	23.703	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	150	15.15	14.96	22.86	284.66	0.765	236
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)(шоколадный)	30	0.64	1.36	4.95	34.03	0.195	351
ПОЛДНИК	Кефир	200	5.8	6.4	13.98	141.94	1.4	401
ПОЛДНИК	Апельсины	100	0.2	0.9	8.1	43	60	145
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	21.79	23.62	49.89	503.63	62.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1598	81.52	74.41	208.51	1824.95	89.394	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.94	9.16	24.56	209.5	1.96	66
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4.08	4.26	12.54	104.78	1.58	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	2.13	4.5	12.64	99.74	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	13.15	17.92	49.74	414.02	3.54	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0.75	1.26	6.97	42.32	2.592	41

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	14.4	9.	11.58	217.67	14.1	82
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	150	3.51	4.4	13.05	107.46	80.43	336
ОБЕД	Тефтели из говядины	80	15.42	14.21	6.1	212.81	0.208	107
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.08	0.	22.26	89.4	0.08	383
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		808	39.33	29.63	91.79	824.66	97.41	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	180	21.47	14.06	5.45	235.13	1.386	249
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	3.14	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	24.01	14.38	31.52	352.09	4.526	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1768	77.08	62.05	184.81	1644.31	107.804	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.26	9.02	23.78	202.62	1.96	70a
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4.62	5.08	14.34	122.9	1.96	130
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3.4	5.18	9.89	100.37	0.051	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	14.28	19.28	48.01	425.89	3.971	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.69	2.28	42.23	10.02	15
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	5.25	6.03	16.78	140.02	26.075	57
ОБЕД	Плов из птицы	210	14.99	15.79	34.44	340.05	2.604	304
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.06	18.96	77.96	0.28	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		788	26.27	26.33	104.29	755.26	38.979	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	17.57	12.96	25.64	287.07	0.78	237
ПОЛДНИК	Соус сладкий из кураги	30	0.19	0.01	4.61	18.93	0.15	116
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	12.	3.06	13.	49.28	6	136
ПОЛДНИК	Груши	100	0.3	0.4	10.3	47	5	154
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	30.06	16.43	53.55	402.28	11.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1698	70.61	62.04	205.85	1583.43	54.88	
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5.62	6.76	21.58	169.68	1.96	92
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4.62	5.08	14.34	122.9	1.96	130
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30	2.13	4.5	12.64	99.74	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	12.37	16.34	48.56	392.32	3.92	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	134
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	0.59	0.12	11.76	53.54	2.328	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.02	56.34	5.7	33

ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) со сметаной	250	2.03	2.55	13.57	86.53	11.75	74
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3.3	4.46	22.05	141.96	25.95	321
ОБЕД	Суфле из отварного мяса запеченное	80	19.18	20.12	5.54	279.98	0.208	106
ОБЕД	Компот из свежемороженых ягод	200	0.	0.	11.98	47.88	0	127
ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2.77	0.46	17.1	83.6	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		808	30.53	31.54	89.99	767.69	43.608	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	180	4.91	4.63	19.78	142.27	57.672	59
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	12.	3.06	13.	49.28	6	136
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.73	71.4	0	701
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	80	6.18	8.4	39.7	262.81	0.552	143
ПОЛДНИК	Мандарины	100	0.2	0.8	7.5	38	38	157
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	25.69	17.19	94.71	563.76	102.224	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1948	69.18	65.19	245.02	1777.31	152.08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17677	687.98	619.88	2180.73	16733.55	904.055	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1767.7	68.798	61.988	218.073	1673.355	90.4055	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			4.11	3.7	13.03	16733.55	5.4	