

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		375	13,55	16,4	56,38	425,34	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,64	20,92	52
	Свекольник	150	1,2	2,5	7,23	57	26
	Суфле из рыбы	60	10,59	5,78	3	106,7	63
	Пюре картофельное	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	18,4	12,72	64,14	461,97	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	3,86	4,46	24,92	156,68	192
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	400
Итого за полдник		230	8,86	8,96	33,32	251,68	
Итого за день		1320	41,56	38,08	172,89	1218,01	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,27	16,5	4,2	216,53	113
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Хлеб	40	4,98	0,98	30,44	147,28	
Итого за завтрак		370	19,05	22,28	57,05	508,57	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Овощи свежие порционные	50	10	0,55	0,1	1,85	112
	Суп-пюре из картофеля	150	2,92	3,62	143,12	100,8	24
	Котлета рубленая из курицы	50	8,94	4,64	8,41	111,25	305
	Каша рисовая рассыпчатая	110	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Подлив	30	0,24	1,1	1,35	16,5	163
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	35	4,36	0,86	26,64	128,87	
Итого за обед		575	29,94	13,79	217,4	567,2	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
	Отвар шиповника	150	0,4		11,8	56,8	182
Итого за полдник		250	19,09	12,67	23,2	290,8	
Итого за день		1345	68,68	49,34	312,35	1432,57	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		365	12,72	16,88	68,79	478,73	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,35	37,56	54
	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Гуляш из говядины	60	4,88	5,01	0,98	68,67	106
	Макаронные изделия отварные	110	3,65	4	24,85	152,3	152
	Компот из свежих яблок	150	0,15		15,5	60,5	179
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	13,67	15,55	72,39	487,22	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,6	1,7	25,8	131,5	201
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	400
Итого за полдник		230	7,6	6,2	34,2	226,5	
Итого за день		1310	34,74	38,63	194,43	1271,47	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с рисом	150	7,38	7,03	31,28	220,54	7
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Какао	180	4,8	4,8	22,41	144,76	178
Итого за завтрак		385	14,65	15,75	332,24	521,29	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,6	1,85	10,23	71,97	124
	Суфле из печени	60	7,56	3,33	6	89,19	107
	Капуста тушеная	110	1,91	3,68	7,67	73,43	159
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	16,86	12,46	61,97	450,75	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	9,56	11,27	15,77	201,9	140
	Соус молочный сладкий	30	1	2,2	2,6	47,4	168
	Чай с лимоном	150			10,3	40,5	177
Итого за полдник		280	10,56	13,47	28,67	289,8	
Итого за день		1380	42,67	42,28	437,58	1327,84	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		375	12,51	16,36	47,74	331,13	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	3	4,9	59	44
	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Биточки рыбные	80	11,19	8,4	9,7	161	64
	Пюре картофельное	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Компот из свежих яблок	150	0,15		15,5	60,5	179
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		585	19,69	17,5	75,15	548,8	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,94	24,97	139,04	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Кисель	150			24,04	89,25	169
Итого за полдник		230	8,08	8,54	49,29	291,09	
Итого за день		1340	41,03	42,4	191,23	1250,04	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1339	45,736	42,146	261,696	1299,986

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		440	16,75	12,41	68,25	522,66	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	52
	Свекольник	200	1,6	3,32	9,64	76	26
	Суфле из рыбы	80	14,12	7,7	4	142,32	63
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	112
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	27,16	16,35	98,02	661,05	
Полдник	Ватрушка со сметаной	75	5,8	6,69	37,38	235,03	192
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	400
Итого за полдник		255	10,8	11,19	45,78	330,03	
Итого за день		1555	55,46	39,95	231,1	1592,76	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,27	16,5	4,2	216,52	113
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за завтрак		370	19,04	22,28	57,05	508,56	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Овощи свежие порционные	60	12	0,66	0,12	2,22	112
	Суп-пюре из картофеля	200	4,86	6,04	23,54	168	24
	Котлета рубленая из курицы	80	14,3	7,42	13,45	178	305
	Каша рисовая рассыпчатая	130	5,04	3,93	30,26	176,84	150
	Подлив	50	0,41	1,8	2,5	27,5	163
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		760	44,22	21,32	132,93	859,78	
Полдник	Сырники из творога	130	24,29	16,47	14,82	304,2	231
	Отвар шиповника	180	0,5		14,1	68,1	182
Итого за полдник		310	24,79	16,47	28,92	372,3	
Итого за день		1590	88,65	60,67	233,6	1806,64	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		415	15,15	18,88	80,54	554,18	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	54
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,78	67,8	67
	Гуляш из говядины	80	6,5	6,68	1,3	91,56	106
	Макаронные изделия отварные	130	4,75	5,2	32,3	197,9	152
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	21,15	20,91	109,66	707,12	
Полдник	Ватрушка сповидлом	75	3,8	2,5	38,7	197,3	201
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	400
Итого за полдник		255	8,8	7	47,1	292,3	
Итого за день		1530	45,85	46,79	256,35	1632,62	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	200	9,84	9,38	41,7	7
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	278,55	155,99	2
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	178
Итого за завтрак		435	207,27	18,56	310,34	342,45	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,81	2,47	13,65	95,96	124
	Суфле из печени	80	10,08	4,44	8	118,88	107
	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06	86,77	159
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		710	25,21	16,37	95,2	649,21	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	12,43	14,66	20,51	262,47	140
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,8	4,4	79,09	168
	Чай с лимоном	180			12,4	48,6	177
Итого за полдник		360	14,13	18,46	37,31	390,16	
Итого за день		1655	247,21	53,99	457,55	1447,82	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		440	15,71	12,37	59,61	428,45	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	60	0,5	2,1	3,4	44
	Суп картофельный с макаронами	200	200	2,15	2,27	13,7	82
	Биточки рыбные	90	12,58	9,45	10,91	181,25	64
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	112
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		720	283,31	17,37	93,89	596	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	60	4,5	7,08	44,94	250,26	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Кисель	180			28,85	107,1	169
Итого за полдник		280	9,58	11,68	74,07	420,16	
Итого за день		1590	309,35	41,42	246,62	1523,63	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1584	149,304	48,564	285,044	1600,694

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,37	6,27	19,37	156,6	6
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		365	10,83	17,21	52,91	408,98	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из помидор и огурцов	40	0,5	2,8	2,2	12,4	46
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Голубцы ленивые	120	10,6	6,8	9,4	164	97
	Соус сметанный	30	0,54	3,72	1,56	42,6	162
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		545	18,42	17,65	60,07	489,09	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	10,91	9,64	11,79	177,6	240
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	351
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	173
Итого за полдник		270	12,27	12,68	26,55	283,52	
Итого за день		1330	42,12	48,14	154,23	1247,59	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет с морковью	150	10,45	21,02	5,28	252,8	217
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Хлеб	20	1,22	0,42	8,22	42,66	
Итого за завтрак		395	20,92	32,58	50,45	575,22	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,59	2,3	30,27	42,07	45
	Суп из овощей	150	1,13	2,3	7,2	54,9	10
	Рыба припущенная	60	15,3	5,09	0,4	109,14	62
	Пюре картофельное	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Компот из свежих яблок	150	0,15		15,5	60,5	179
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	23,16	14,09	88,14	472,06	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	75	3,8	4,1	21,3	104,9	1
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	150	4,16	3,75	6,99	79,16	400
Итого за полдник		225	7,96	7,85	28,29	184,06	
Итого за день		1335	52,79	54,52	185,93	1310,36	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная вязкая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		365	12,72	16,88	68,79	478,73	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Овощи свежие порционные	50	7,5	0,4	0,05	1,4	112
	Борщ	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Птица тушеная	60	9,2	8,94	1,3	124,02	75
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,36	3,02	23,28	136,03	150
	Кисель	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		575	24,52	16,48	78,93	529,54	
Полдник	Запеканка морковная	100	3,46	7,46	21,82	153,33	153
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	150	4,16	3,75	6,99	79,16	400
Итого за полдник		250	7,62	11,21	28,81	232,49	
Итого за день		1340	45,46	45,17	191,23	1306,76	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Запеканка творожная	100	15,84	11,59	15,36	232	237
	Соус молочный сладкий	40	1,36	3,04	3,52	63,27	351
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
Итого за завтрак		365	26,45	25,77	55,83	575,03	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат витаминный	40	0,52	2,4	2,54	34,4	56
	Уха рыбацкая	150	4,35	1,35	12,5	78,7	29
	Биточки из говядины	50	7,77	5,89	8,03	115,83	282
	Пюре картофельное	110	2,62	3,23	12,15	88,11	112
	Сок фруктовый	150	0,75		19,05	79,02	
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		555	19,38	14,04	76,89	513,4	
Полдник	Овощи свежие порционные	50	7,5	0,4	0,05	1,4	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Хлеб	20	1,23	0,43	8,23	42,67	
	Чай с сахаром	150			11,24	42,65	173
Итого за полдник		260	13,81	5,43	19,8	149,52	
Итого за день		1330	60,39	45,24	171,57	1316,97	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша из 2 круп	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		365	11,68	16,84	60,15	384,52	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из помидор с луком	40	0,45	2,47	1,89	31,64	14
	Суп с клёцками	150	2,4	1,5	7,12	97,11	20
	Бигус с мясом	160	15,52	5,7	10,32	158,16	86
	Компот из свежих яблок	150	0,15		15,5	60,5	179
	Хлеб	35	2,16	0,76	14,41	74,68	
Итого за обед		535	20,68	10,43	49,24	422,09	
Полдник	Расстегай Московский	75	9,9	6,6	25,59	274,05	190
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	150	4,16	3,75	6,99	79,16	400
Итого за полдник		225	14,06	10,35	32,58	353,21	
Итого за день		1275	47,02	38,22	156,67	1225,82	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1322	49,556	46,258	171,926	1281,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,16	8,36	25,82	208,8	6
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		415	12,62	19,3	59,36	461,18	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из помидор и огурцов	60	0,9	4,2	3,3	18,6	46
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Голубцы ленивые	120	10,6	6,8	9,4	164	97
	Соус сметанный	30	0,54	3,72	1,56	42,6	162
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		650	24,04	20,41	90,38	640,22	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,64	12,06	14,74	222	240
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,8	4,4	79,09	351
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
Итого за полдник		330	15,34	15,86	32,62	352,26	
Итого за день		1545	52,6	56,17	197,06	1519,66	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет с морковью	150	10,45	21,02	5,28	252,8	
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	3
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
	Хлеб	25	3,11	0,62	19,03	92,05	
Итого за завтрак		415	24,29	26,89	66,1	669,61	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,88	3,5	45,4	63,1	45
	Суп из овощей	200	1,51	3,06	9,6	73,2	10
	Рыба припущенная	75	19,23	6,3	0,5	136,42	62
	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	112
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за обед		685	29,85	17,64	118,89	596,73	
Полдник	Порожок печеный с капустой	75	3,8	4,1	21,3	104,9	1
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	400
Итого за полдник		255	8,8	8,6	29,7	199,9	
Итого за день		1505	63,69	53,13	233,74	1545,26	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток	180	3,94	4,36	20,75	133,38	178
Итого за завтрак		415	12,34	18,54	61,66	461,66	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Овощи свежие порционные	60	9	0,48	0,06	1,68	
	Борщ	200	1,46	3,93	10,19	109,75	57
	Птица тушеная	100	15,46	14,9	2,32	206,7	75
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,04	3,93	30,26	176,84	150
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		730	38,43	24,71	117,34	822,99	
Полдник	Запеканка морковная	130	4,51	9,71	28,37	199,33	153
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
Итого за полдник		310	4,51	9,71	41,85	250,5	
Итого за день		1605	55,88	53,56	235,55	1601,15	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Запеканка творожная	150	23,76	17,39	23,05	348	148
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,8	4,4	79,09	351
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	0,45	19,38	180	1
	Какао с молоком	180	4,8	4,8	22,41	144,76	171
Итого за завтрак		440	36,19	26,44	69,24	751,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	150	0,75		19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат витаминный	60	0,78	3,6	3,81	51,6	56
	Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,2	105	29
	Биточки из говядины	80	12,44	9,43	12,85	185,33	282
	Пюре картофельное	130	130	3,08	3,8	14,35	112
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за обед		690	154,13	18,89	84,5	589,86	
Полдник	Овощи свежие порционные	60	9	0,48	0,06	1,68	112
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Хлеб	20	2,49	0,49	15,22	73,64	
	Чай с сахаром	180			13,48	51,17	173
Итого за полдник		300	16,57	5,57	29,04	189,29	
Итого за день		1580	207,64	50,9	201,83	1610,02	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша из 2 круп	200	200	9,68	7,92	47	145
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		415	204,42	20,58	32,82	205,17	
Второй завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
Итого за второй завтрак		150	0,6	0,6	14,7	66	
Обед	Салат из помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Суп с клёцками	200	3,2	4	19	129,48	20
	Бигус с мясом	200	19,4	7,1	12,9	197,7	86
	Компот из свежих яблок	180	0,18		18,6	72,6	179
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за обед		680	28,43	15,79	83,77	594,52	
Полдник	Расстегай Московский	100	13,2	8,8	34,14	365,4	190
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4,5	8,4	95	400
Итого за полдник		280	18,2	13,3	42,54	460,4	
Итого за день		1525	251,65	50,27	173,83	1326,09	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1552	126,292	52,806	208,402	1520,436