

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	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		345	12,91	15,67	52,93	403,11	
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	50	0,6	0,05	5,8	26,15	41
	Свекольник	150	1,2	2,5	7,23	57	26
	Суфле из рыбы	80	14,12	7,7	4	142,32	63
	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	2,63	4,46	14,19	107,8	324
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	45	5,6	1,1	34,24	165	
Итого за обед		585	24,27	15,81	79,96	570,17	
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	45,53	37,68	186,14	1278,8	

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	216,52	113
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	397
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за завтрак		340	18,23	21,48	53,32	484,43	
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	0,4	0,08	1,58	9,25	112
	Суп-пюре из картофеля	150	2,92	3,62	143,12	100,8	24
	Котлета рубленая из курицы	80	14,3	7,42	13,45	178	305
	Каша рисовая рассыпчатая	100	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	45	5,6	1,1	34,24	165	
Итого за обед		605	26,94	16,34	231,52	677,48	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
	Напиток из плодов шиповника	150	0,4	-	11,8	56,8	398
Итого за полдник		250	19,09	12,67	23,2	290,8	
Итого за день		1345	64,86	51,09	322,74	1518,71	

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	1,53	6,6	12,79	119	1
	Кофейный напиток	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		335	12,09	16,17	65,34	456,5	
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	50	0,71	3,03	4,17	46,95	33
	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Гуляш из говядины	80	6,5	6,68	1,3	91,56	106
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	4,4	27,33	167,53	152
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	15,5	60,5	179
	Хлеб	45	5,6	1,1	34,24	165	
Итого за обед		585	18,05	18,14	87,63	582,39	
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		1300	39,75	43,27	205,34	1369,59	

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 с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	397
Итого за завтрак		355	13,84	14,95	328,51	497,16	
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	50	0,37	3,03	1,18	33,65	13
	Суп с рыбными фрикадельками	150	3,6	1,85	10,23	71,97	124
	Суфле из печени	80	10,08	4,44	8	118,88	107
	Капуста тушеная	100	1,73	3,34	6,97	66,75	159
	Компот из сухофруктов	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	45	5,6	1,1	34,24	165	
Итого за обед		575	21,5	13,76	75,12	528,15	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	9,57	11,28	15,7	201,9	140
	Соус молочный сладкий	30	1,02	2,28	2,43	47,45	351
	Чай с лимоном	150			10,3	40,5	393
Итого за полдник		280	10,59	13,56	28,43	289,85	
Итого за день		1360	46,53	42,87	446,76	1381,16	

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	150	2,42	3,6	10,09	32,64	394
Итого за завтрак		345	12,03	15,64	45,72	324,6	
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	50	0,93	3,75	6,12	73,75	44
	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Биточки рыбные	90	12,58	9,45	10,91	181,25	64
	Пюре картофельное с морковью	110	1,38	2,25	8,8	60,83	322
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	15,5	60,5	179
	Хлеб	45	5,6	1,1	34,24	165	
Итого за обед		595	22,25	18,25	85,85	604,18	
Полдник	Овощи свежие порционные	50	0,4	0,08	1,58	9,25	112
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	4,72	29,96	166,84	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	119
	Кисель	150			24,04	89,25	169
Итого за полдник		280	8,48	9,4	55,86	328,14	
Итого за день		1370	43,51	43,29	206,48	1335,94	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1337	48,036	43,64	273,492	1376,84

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
	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	2,63	4,46	14,19	107,8	324
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		690	26,71	17,01	97,86	664,72	
Полдник	Ватрушка с повидлом	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		1535	53,01	36,42	232,26	1558,7	

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 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		1530	47,85	50,98	255,03	1670,35	

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 с морковью	130	1,64	2,66	10,4	71,9	322
	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	281,87	16,23	89,94	563,77	
Полдник	Овощи свежие порционные	60	12	0,66	0,12	2,22	112
	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		340	21,58	12,34	74,19	422,38	
Итого за день		1650	319,91	40,94	242,79	1493,62	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1592	151,326	48,6	284,246	1595,426

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	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		335	10,19	16,48	49,46	386,75	
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	50	0,62	3,5	2,75	15,5	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		555	18,54	14,85	60,62	492,19	
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		1310	41,6	44,61	151,33	1228,46	

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	150	3,99	4	18,68	120,63	397
	Хлеб	20	1,22	0,42	8,22	42,66	
Итого за завтрак		365	20,11	31,78	46,72	551,09	
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	50	0,71	3,03	4,17	46,95	33
	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		575	23,28	14,82	62,04	476,94	
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		1315	52,1	54,45	156,1	1291,11	

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	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		335	12,08	16,15	65,34	456,5	
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
	Овощное рагу	110	2,15	3,08	13,35	91,62	137
	Кисель	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		575	23,31	16,54	69	485,13	
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		1310	43,61	44,5	177,85	1240,12	

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
	Повидло фруктовое	15	0,06	0,04	6,37	25,95	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Какао с молоком	150	3,99	4	18,68	120,63	397
Итого за завтрак		310	24,34	21,97	54,95	513,58	
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	50	0,65	3	3,17	43	56
	Уха рыбацкая	150	4,35	1,35	12,5	78,7	29
	Рулет картофельный с печенью	150	12,7	12,5	10,9	227,9	72
	Соус молочный	30	1	2,2	2,6	35,3	350
	Сок фруктовый	150	0,75		19,05	79,02	
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		585	22,82	20,22	70,84	581,26	
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		1305	61,72	47,62	164,64	1323,38	

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	150	2,42	3,6	10,09	32,64	394
Итого за завтрак		335	11,2	16,12	58,13	377,99	
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	50	0,56	3,08	2,36	39,55	14
	Суп с клёцками	150	2,4	1,5	7,12	97,11	20
	Щицель мясной	60	9,33	7,6	9,42	109,9	282
	Капуста тушеная	110	1,9	3,6	7,6	73,42	336
	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		555	16,5	16,54	56,41	455,16	
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		1265	42,36	43,61	161,82	1252,36	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1301	48,278	46,958	162,348	1267,086

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	395
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	50	0,9	6,2	2,6	71	354
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		670	24,4	22,89	91,42	668,62	
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		1565	52,96	58,65	198,1	1548,06	

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	217
	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	397
	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	Пирожок 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	395
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
	Овощное рагу	130	2,54	3,64	15,77	108,28	137
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		730	35,93	24,42	102,85	754,43	
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	53,38	53,27	221,06	1532,59	

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
	Повидло фруктовое	20	0,08	0,06	8,49	34,6	
	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	397
Итого за завтрак		410	34,57	22,7	73,33	707,36	
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
	Рулет картофельный с печенью	200	17,8	16,6	14,4	303,8	72
	Соус молочный	50	1,7	3,8	4,4	58,8	350
	Компот из сухофруктов	180	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	40	4,97	0,98	30,44	147,28	
Итого за обед		730	31,19	26,78	86,65	752,78	
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		1590	83,08	55,05	208,07	1728,45	

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	394
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
	Щицель мясной	80	12,44	10,13	12,56	146,5	282
	Капуста тушеная	130	2,25	4,34	9,06	86,77	336
	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	26,22	23,65	107,71	703,73	
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		1555	249,44	58,13	197,77	1435,3	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1564	100,51	55,646	211,748	1557,932