

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>345</b>  | <b>12,91</b>               | <b>15,67</b> | <b>52,93</b>  | <b>403,11</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                     |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>585</b>  | <b>24,27</b>               | <b>15,81</b> | <b>79,96</b>  | <b>570,17</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>230</b>  | <b>7,6</b>                 | <b>6,2</b>   | <b>34,2</b>   | <b>226,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1310</b> | <b>45,53</b>               | <b>37,68</b> | <b>186,14</b> | <b>1278,8</b>           |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                             |             |                            |              |               |                         |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                             | <b>340</b>  | <b>18,23</b>               | <b>21,48</b> | <b>53,32</b>  | <b>484,43</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие               | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                             | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                     |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                             | <b>605</b>  | <b>26,94</b>               | <b>16,34</b> | <b>231,52</b> | <b>677,48</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                             | <b>250</b>  | <b>19,09</b>               | <b>12,67</b> | <b>23,2</b>   | <b>290,8</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                             | <b>1345</b> | <b>64,86</b>               | <b>51,09</b> | <b>322,74</b> | <b>1518,71</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>335</b>  | <b>12,09</b>               | <b>16,17</b> | <b>65,34</b>  | <b>456,5</b>            |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                     |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>585</b>  | <b>18,05</b>               | <b>18,14</b> | <b>87,63</b>  | <b>582,39</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>230</b>  | <b>8,86</b>                | <b>8,96</b>  | <b>33,32</b>  | <b>251,68</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1300</b> | <b>39,75</b>               | <b>43,27</b> | <b>205,34</b> | <b>1369,59</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                 |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                 | <b>355</b>  | <b>13,84</b>               | <b>14,95</b> | <b>328,51</b> | <b>497,16</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                   | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
|  |                                 |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                 | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                     |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                 | <b>575</b>  | <b>21,5</b>                | <b>13,76</b> | <b>75,12</b>  | <b>528,15</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                 | <b>280</b>  | <b>10,59</b>               | <b>13,56</b> | <b>28,43</b>  | <b>289,85</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                 | <b>1360</b> | <b>46,53</b>               | <b>42,87</b> | <b>446,76</b> | <b>1381,16</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>345</b>  | <b>12,03</b>               | <b>15,64</b> | <b>45,72</b>  | <b>324,6</b>            |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                     |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>595</b>  | <b>22,25</b>               | <b>18,25</b> | <b>85,85</b>  | <b>604,18</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>280</b>  | <b>8,48</b>                | <b>9,4</b>   | <b>55,86</b>  | <b>328,14</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1370</b> | <b>43,51</b>               | <b>43,29</b> | <b>206,48</b> | <b>1335,94</b>          |             |

**Среднее значение за период**

| <b>Вес<br/>блюда</b> | <b>Пищевые вещества на порцию</b> |              |                 | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------|
|                      | <b>Белки</b>                      | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                    |
| <b>1337</b>          | <b>48,036</b>                     | <b>43,64</b> | <b>273,492</b>  | <b>1376,84</b>                     |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>440</b>  | <b>16,75</b>               | <b>12,41</b> | <b>68,25</b>  | <b>522,66</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>690</b>  | <b>26,71</b>               | <b>17,01</b> | <b>97,86</b>  | <b>664,72</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>255</b>  | <b>8,8</b>                 | <b>7</b>     | <b>47,1</b>   | <b>292,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1535</b> | <b>53,01</b>               | <b>36,42</b> | <b>232,26</b> | <b>1558,7</b>           |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                            |             |                            |              |               |                         |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                            | <b>370</b>  | <b>19,04</b>               | <b>22,28</b> | <b>57,05</b>  | <b>508,56</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие              | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                            | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                            | <b>760</b>  | <b>44,22</b>               | <b>21,32</b> | <b>132,93</b> | <b>859,78</b>           |             |
| Полдник  | Сырники из творога         | 130         | 24,29                      | 16,47        | 14,82         | 304,2                   | 231         |
|  | Отвар шиповника            | 180         | 0,5                        |              | 14,1          | 68,1                    | 182         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                            | <b>310</b>  | <b>24,79</b>               | <b>16,47</b> | <b>28,92</b>  | <b>372,3</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                            | <b>1590</b> | <b>88,65</b>               | <b>60,67</b> | <b>233,6</b>  | <b>1806,64</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>415</b>  | <b>15,15</b>               | <b>18,88</b> | <b>80,54</b>  | <b>554,18</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                  |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>710</b>  | <b>21,15</b>               | <b>20,91</b> | <b>109,66</b> | <b>707,12</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>255</b>  | <b>10,8</b>                | <b>11,19</b> | <b>45,78</b>  | <b>330,03</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1530</b> | <b>47,85</b>               | <b>50,98</b> | <b>255,03</b> | <b>1670,35</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                 |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                 | <b>435</b>  | <b>207,27</b>              | <b>18,56</b> | <b>310,34</b> | <b>342,45</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                   | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
|  |                                 |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                 | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                 | <b>710</b>  | <b>25,21</b>               | <b>16,37</b> | <b>95,2</b>   | <b>649,21</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                 | <b>360</b>  | <b>14,13</b>               | <b>18,46</b> | <b>37,31</b>  | <b>390,16</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                 | <b>1655</b> | <b>247,21</b>              | <b>53,99</b> | <b>457,55</b> | <b>1447,82</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>440</b>  | <b>15,71</b>               | <b>12,37</b> | <b>59,61</b>  | <b>428,45</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>720</b>  | <b>281,87</b>              | <b>16,23</b> | <b>89,94</b>  | <b>563,77</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>340</b>  | <b>21,58</b>               | <b>12,34</b> | <b>74,19</b>  | <b>422,38</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1650</b> | <b>319,91</b>              | <b>40,94</b> | <b>242,79</b> | <b>1493,62</b>          |             |

**Среднее значение за период**

| <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества на порцию</b> |             |                 | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> |
|------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------|------------------------------------|
|                  | <b>Белки</b>                      | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> |                                    |
| <b>1592</b>      | <b>151,326</b>                    | <b>48,6</b> | <b>284,246</b>  | <b>1595,426</b>                    |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                              |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
|  |                              |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                              | <b>335</b>  | <b>10,19</b>               | <b>16,48</b> | <b>49,46</b>  | <b>386,75</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                              | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                              | <b>555</b>  | <b>18,54</b>               | <b>14,85</b> | <b>60,62</b>  | <b>492,19</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                              | <b>270</b>  | <b>12,27</b>               | <b>12,68</b> | <b>26,55</b>  | <b>283,52</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                              | <b>1310</b> | <b>41,6</b>                | <b>44,61</b> | <b>151,33</b> | <b>1228,46</b>          |             |

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     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |              |                         |             |
| 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                   |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>365</b>  | <b>20,11</b>               | <b>31,78</b> | <b>46,72</b> | <b>551,09</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 150         | 0,75                       |              | 19,05        | 79,02                   |             |
|  |   |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b> | <b>79,02</b>            |             |
| 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                  |             |
|  |   |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>575</b>  | <b>23,28</b>               | <b>14,82</b> | <b>62,04</b> | <b>476,94</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>225</b>  | <b>7,96</b>                | <b>7,85</b>  | <b>28,29</b> | <b>184,06</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1315</b> | <b>52,1</b>                | <b>54,45</b> | <b>156,1</b> | <b>1291,11</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>335</b>  | <b>12,08</b>               | <b>16,15</b> | <b>65,34</b>  | <b>456,5</b>            |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие   | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                  |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>575</b>  | <b>23,31</b>               | <b>16,54</b> | <b>69</b>     | <b>485,13</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>250</b>  | <b>7,62</b>                | <b>11,21</b> | <b>28,81</b>  | <b>232,49</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1310</b> | <b>43,61</b>               | <b>44,5</b>  | <b>177,85</b> | <b>1240,12</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>310</b>  | <b>24,34</b>               | <b>21,97</b> | <b>54,95</b>  | <b>513,58</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>585</b>  | <b>22,82</b>               | <b>20,22</b> | <b>70,84</b>  | <b>581,26</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>260</b>  | <b>13,81</b>               | <b>5,43</b>  | <b>19,8</b>   | <b>149,52</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1305</b> | <b>61,72</b>               | <b>47,62</b> | <b>164,64</b> | <b>1323,38</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>335</b>  | <b>11,2</b>                | <b>16,12</b> | <b>58,13</b>  | <b>377,99</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие   | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                   |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>555</b>  | <b>16,5</b>                | <b>16,54</b> | <b>56,41</b>  | <b>455,16</b>           |             |
| 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         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>225</b>  | <b>14,06</b>               | <b>10,35</b> | <b>32,58</b>  | <b>353,21</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1265</b> | <b>42,36</b>               | <b>43,61</b> | <b>161,82</b> | <b>1252,36</b>          |             |

**Среднее значение за период**

| <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества на порцию</b> |               |                 | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> |
|------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
|                  | <b>Белки</b>                      | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> |                                    |
| <b>1301</b>      | <b>48,278</b>                     | <b>46,958</b> | <b>162,348</b>  | <b>1267,086</b>                    |

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     |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                              |             |                            |              |              |                         |             |
| 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         |
|  |                              |             |                            |              |              |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                              | <b>415</b>  | <b>12,62</b>               | <b>19,3</b>  | <b>59,36</b> | <b>461,18</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие                | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7         | 66                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                              | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>  | <b>66</b>               |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                              | <b>670</b>  | <b>24,4</b>                | <b>22,89</b> | <b>91,42</b> | <b>668,62</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                              | <b>330</b>  | <b>15,34</b>               | <b>15,86</b> | <b>32,62</b> | <b>352,26</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                              | <b>1565</b> | <b>52,96</b>               | <b>58,65</b> | <b>198,1</b> | <b>1548,06</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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                   |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>415</b>  | <b>24,29</b>               | <b>26,89</b> | <b>66,1</b>   | <b>669,61</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания                | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                  |             |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>685</b>  | <b>29,85</b>               | <b>17,64</b> | <b>118,89</b> | <b>596,73</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>255</b>  | <b>8,8</b>                 | <b>8,6</b>   | <b>29,7</b>   | <b>199,9</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1505</b> | <b>63,69</b>               | <b>53,13</b> | <b>233,74</b> | <b>1545,26</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                         |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
|  |                         |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                         | <b>415</b>  | <b>12,34</b>               | <b>18,54</b> | <b>61,66</b>  | <b>461,66</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие           | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
|  |                         |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                         | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                  |             |
|  |                         |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                         | <b>730</b>  | <b>35,93</b>               | <b>24,42</b> | <b>102,85</b> | <b>754,43</b>           |             |
| Полдник  | Запеканка морковная     | 130         | 4,51                       | 9,71         | 28,37         | 199,33                  | 153         |
|  | Чай с сахаром           | 180         |                            |              | 13,48         | 51,17                   | 173         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                         | <b>310</b>  | <b>4,51</b>                | <b>9,71</b>  | <b>41,85</b>  | <b>250,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                         | <b>1605</b> | <b>53,38</b>               | <b>53,27</b> | <b>221,06</b> | <b>1532,59</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |  |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |  | <b>410</b>  | <b>34,57</b>               | <b>22,7</b>  | <b>73,33</b>  | <b>707,36</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый обогащенный для детского питания | 150         | 0,75                       |              | 19,05         | 79,02                   |             |
|  |  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |  | <b>150</b>  | <b>0,75</b>                | <b>0</b>     | <b>19,05</b>  | <b>79,02</b>            |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |  | <b>730</b>  | <b>31,19</b>               | <b>26,78</b> | <b>86,65</b>  | <b>752,78</b>           |             |
| 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |  | <b>300</b>  | <b>16,57</b>               | <b>5,57</b>  | <b>29,04</b>  | <b>189,29</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                               |  | <b>1590</b> | <b>83,08</b>               | <b>55,05</b> | <b>208,07</b> | <b>1728,45</b>          |             |

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      |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |   |             |                            |              |               |                         |             |
| 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         |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |   | <b>415</b>  | <b>204,42</b>              | <b>20,58</b> | <b>32,82</b>  | <b>205,17</b>           |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты свежие   | 150         | 0,6                        | 0,6          | 14,7          | 66                      |             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |   | <b>150</b>  | <b>0,6</b>                 | <b>0,6</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>               |             |
| 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                  |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |   | <b>710</b>  | <b>26,22</b>               | <b>23,65</b> | <b>107,71</b> | <b>703,73</b>           |             |
| 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         |
|  |   |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |   | <b>280</b>  | <b>18,2</b>                | <b>13,3</b>  | <b>42,54</b>  | <b>460,4</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>                               |   | <b>1555</b> | <b>249,44</b>              | <b>58,13</b> | <b>197,77</b> | <b>1435,3</b>           |             |

**Среднее значение за период**

| <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества на порцию</b> |               |                 | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> |
|------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
|                  | <b>Белки</b>                      | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> |                                    |
| <b>1564</b>      | <b>100,51</b>                     | <b>55,646</b> | <b>211,748</b>  | <b>1557,932</b>                    |