

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак										
243	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,28	0,15	0	19	6,06
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
101	Бутерброд с джемом	20/20	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,02	0,2	10	0,7
	Итого:		13,2	14,76	97,04	573,4	0,3	0,17	0,2	34	7,16
	Обед										
161\126	Суп с крупой на курином бульоне	200	2,4	0,2	21,2	96,2	0,02	0,02	0,6	6	0,28
297	Макаронные изделия	150	37,7	9	193,6	966	0,38	0,1	0,1	38	5,2
409	Птица отварная	70	32,9	11,4	0,4	170	0,04	0,09	3,3	25	1,1
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
	Итого:		75,9	20,99	254,1	1403,07	0,45	0,22	4,5	111,1	9,25
	Полдник										
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
535	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	Итого:		9,55	9,9	45,2	308,5	0,12	0,365	1,4	254,5	1,25

	Итого за день:		98,65	45,65	396	2284,97	0,87	0,755	6,1	399,6	17,66

День: **Вторник**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенний-зимний**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	0,17	1,38	132,8	0,44
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
99	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0,02	0,03	0	6	0,3
	Итого:		7,9	24,16	55,86	472,4	0,1	0,2	1,38	143,8	1,14
	Обед										
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,8	4,38	6,22	74,8	0,07	0,06	14,78	37,2	64
319	Запеканка творожная (со сгущ. мол.)	150	46,5	25,4	23,9	425	0,07	0,51	0,6	297	1
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		51,80	30,17	57,06	620,67	0,14	0,57	15,38	353,3	66,57

Полдник											
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	2,21
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		0,5	0,4	24,8	104	0,03	0	7	21,1	2,61
	Итого за день:		60,20	54,73	138	1197,07	0,27	0,77	23,76	518,2	70,32

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
274	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,07	0,19	1,54	143,4	0,44
509	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,21	1,7	163	1,3
101	Бутерброд с джемом	20/20	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,02	0,2	10	0,7
	Итого:		12,24	17,32	96,7	591,4	0,15	0,42	3,44	316,4	2,44
Обед											
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,46	2,62	14,84	96	0,09	0,06	4,86	20,8	0,7
386	Котлета	70	9,5	9,3	8,15	143	0,09	0,16	0	39	2,8

434	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,09	0,07	3,4	26	0,7
462	Соус томатный	30	0,33	1,13	2,1	19,88	0,01	0,01	0,47	1,36	0,11
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
	Итого:		20,34	20,04	80,38	567,75	0,2	0,31	9,23	129,26	11,29
	Полдник										
	Бисквитное пирожное	50	1,6	16,7	10	405	0	0	0	0	0
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		1,7	16,7	25	465	0	0	0	5	0,4
	Итого за день:		34,28	54,06	202	1624,15	35	0,73	12,67	450,66	14,13

День: **Четверг**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенний-зимний**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак										
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	0,08	0,2	0,92	164,4	0,36
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
99	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0,02	0,03	0	6	0,3
	Итого:		7,4	21,96	43,98	403	0,1	0,23	0,92	175,4	1,06

Обед											
136/126	Свекольник/куриный бульон	200	2,94	4,31	9,62	86	0,08	0,07	7,34	40,2	1,22
410	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192	0,02	0,07	2,3	34	1
419	Рис отварной	150	24,8	44,1	225,4	1364	0,18	0,14	0	34	3,5
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0	0	0	14,1	1,17
	Итого:		43,84	62,31	266,7	1765,6	0,28	0,28	9,64	127,3	7,29
Полдник											
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	2,21
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		0,5	0,4	24,8	104	0,03	0	7	21,1	2,61
	Итого за день:		52,74	84,67	336	2272,6	0,41	51	17,56	323,8	10,96

День: **Пятница**

Неделя: **Первая**

Сезон: **Осенний-зимний**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,18	1,46	144,6	1,2
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4

	Мини рулеты	30	5	19	50	128,7	0	0	0	0	0
	Итого:		12,9	28,46	100,8	472,3	0,19	0,18	1,46	149,6	1,6
	Обед										
149	Суп картофельный с бобовыми	200	3,04	3,8	12,1	94,8	0,18	0,07	6,94	25,2	0,74
415	Фрикадельки из куры	75	20,2	9,4	5,7	149	0,04	0,13	0,6	31	0,9
297	Макаронные изделия отварные	150	37,7	9	193,6	966	0,38	0,1	0,1	38	5,2
115	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
501/502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		64,45	22,59	238,3	1330,67	0,6	0,3	7,64	113,3	8,41
	Полдник										
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
536	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
	Итого:		13,75	11,3	54,2	382,5	0,1	0,325	1,2	252,5	1,25
	Итого за день:		91,1	62,35	391	2185,47	0,89	0,805	10,3	515,4	11,26

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe

Завтрак											
249	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,7	10,3	51,36	323,6	0,84	0,31	0	16,3	17,9
501/502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
101	Бутерброд с джемом	20/20	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,02	0,2	10	0,7
	Итого:		10,5	14,6	98,96	559,6	0,86	0,33	0,2	31,3	19
Обед											
161	Суп с крупой (рис)	200	2,4	0,2	21,2	96,2	0,02	0,02	0,6	6	0,28
373	Гуляш из говядины	70	20,6	22	4,2	297	0,07	0,16	1,3	17	3,2
297	Макаронные изделия	150	37,7	9	193,6	966	0,38	0,1	0,1	38	5,2
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
	Итого:		63,6	31,59	515,8	1530,07	0,48	0,27	2,5	103,1	11,35
Полдник											
609	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
535	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	Итого:		9,55	9,9	45,2	308,5	0,12	0,365	1,4	254,5	1,25
	Итого за день:		83,65	56,09	660	2398,17	1,46	0,965	4,1	388,9	31,6

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Сезон: **Осенний-зимний**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины, мг	Минеральные в-
-------	--------------------------------	-------	------------------	----------	--------------	----------------

		порции	(г)			чис-кая ценность (ккал)				ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак										
274	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,07	0,19	1,54	143,4	0,44
509	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,21	1,7	163	1,3
99	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0,02	0,03	0	6	0,3
	Итого:		12,14	29,72	74,1	612,4	0,15	0,43	3,24	312,4	2,04
	Обед										
133	Борщ с капустой и картофелем	200	3,86	4,4	8,52	84,4	0,06	0,06	8,24	37,6	0,96
326	Сырники из творога (со сгущ. молоком)	150	23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,37	0,3	202	1
501/502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
	Итого:		29,96	26,59	65,56	616,27	0,14	0,43	8,54	258,7	3,53
	Полдник										
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	2,21
501/502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		0,5	0,4	24,8	104	0,03	0	7	21,1	2,61
	Итого за день:		42,6	56,71	164	1332,67	0,32	0,86	18,78	592,2	8,18

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	0,18	1,46	144,6	1,2
501/502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
101	Бутерброд с джемом	20/20	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,02	0,2	10	0,7
	Итого:		9,6	13,76	83,4	519,6	0,21	0,2	1,66	159,6	2,3
Обед											
152/126	Суп картофельный с макаронными изделиями/бульон из кур	200	3,16	2,48	15,06	94,8	0,11	0,09	6,6	22,2	0,76
411	Плов из отварной птицы (кура)	210	28,7	27,4	37,9	359	0,03	0,08	1,3	33	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
	Итого:		34,76	30,27	91,9	624,67	0,15	0,18	8,4	97,3	4,73
Полдник											
547	Блины с маслом	100/10	12	19,8	47,9	418	0,14	0,31	1	205	1,2
501/502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		12,1	19,8	62,9	478	0,14	0,31	1	210	1,6
	Итого за день:		56,46	63,83	238	1622,27	0,5	0,69	11,06	466,9	8,63

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: **Осенний-зимний**

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
268	Каша манная	200	6,2	7,5	30,86	215,4	0,08	0,17	1,38	132,8	0,44
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
99	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	16,7	10	197	0,02	0,03	0	6	0,3
	Итого:		7,9	24,2	55,86	472,4	0,1	0,2	1,38	143,8	1,14
Обед											
159	Суп с рыбными консервами	200	7,3	5,8	12,84	133	0,08	0,1	6,32	51	1
393/445	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170	0,05	0,12	1	23	1,6
434	Картофельное пюре	150	2,5	4,7	10,9	92	0,09	0,07	3,4	26	0,7
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		22,6	21,59	58,68	515,87	0,22	0,29	10,72	119,1	4,87
Полдник											
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	2,21
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		0,5	0,4	24,8	104	0,03	0	7	21,1	2,61
	Итого за день:		31	46,19	139	1092,27	0,35	0,49	19,1	284	8,62

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	0,2	1,54	156,8	1,24
502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Мини рулеты	30	5	19	50	128,7	0	0	0	0	0
	Итого:		12,26	28,4	93,8	417,1	0,17	0,2	1,54	161,8	1,64
Обед											
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,46	2,62	14,84	96	0,09	0,06	4,86	20,8	0,7
386	Биточки	80	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,16	0	39	2,8
419	Рис отварной	150	24,8	44,1	225,4	1364	0,18	0,14	0	34	3,5
462	Соус томатный	30	0,54	1,87	3,47	32,8	0,01	0,01	0,78	2,25	0,19
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,39	11,94	60,87	0	0	0	14,1	1,17
501/502	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	5	0,4
	Итого:		50,1	66,48	285	1899,67	0,37	0,37	5,64	115,15	8,76
Полдник											
609	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0	14,5	1,05
536	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,3	1,2	238	0,2
	Итого:		13,75	11,3	54,2	382,5	0,1	0,32	1,2	252,5	1,25

	Итого за день:		76,11	106,2	433	2699,27	0,64	0,89	8,38	529,45	11,65
	Итого за 10 дней:		626,8	630,5	3098	18708,91	40,71	57,96	131,8	4469,1	193,01

Дополнительно

490	молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
608	Пряники	50	2,95	2,35	35,5	183	0,04	0,01	0	5,5	0,4
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1

555	Оладьи с маслом	100/10	12	20,2	61,9	477	0,17	0,19	1,1	119	1,2
-----	-----------------	--------	----	------	------	-----	------	------	-----	-----	-----

	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0,01	0,02	0	8	0,75
--	-------	----	-----	------	-------	-----	------	------	---	---	------

	Мини мафины	30	5	19	50	128,7	0	0	0	0	0
--	-------------	----	---	----	----	-------	---	---	---	---	---

526	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	0,02	4,3	22	1,1
-----	-------------------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	-----	----	-----