

День: понедельник
 неделя: первая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
185	Каша пшенная	200	2,6	1,5	11,6	70	0,7
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0,9	0,9	11,8	59	0,2
	Х/белый	50	0,75	0,98	7,4	41,7	0
6	масло	8	9,03	9,07	24,6	151,1	0
	2-й завтрак						
399	сок	200	0,2	0	15	61	1,2
	обед						
77	Суп картофельный на м/к бульоне	250	7,94	2,69	18,94	128,25	3,19
132	капуста тушеная с мясом	200	2,16	12,4	12,8	171	8,92
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	27,76	113	0,4
	Х/черный	50	2,3	0,35	24,85	107	0
	полдник						
400	молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	11	68,3	0
	ужин						
238	Запеканка из творога с морковью	180	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27
383	Кисель	200	0,51	0,05	27,18	111,5	0,98
	Итого за день		60	65	275	2036	26

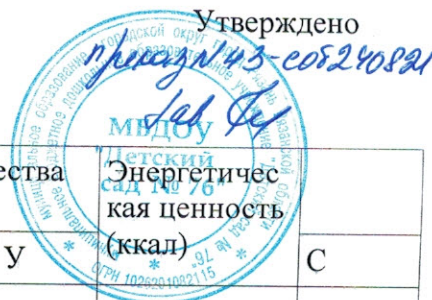
День: вторник
 неделя: первая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)*	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
185	Каша манная	200	8	6.83	138,63	240	1,6
397	какао	200	4,2	3,6	27.28	119	14.8
1	Бутерброд с маслом , сыром	50/8/10	8,64	11.4	26,53	239	0
	2-й завтрак						
	Фрукт яблоко	100	0,9	0,1	0,9	41	10
	обед						
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	0,1	0,9	41	10
109	Бульон куриный с гренками	200	7,94	2.69	18,94	128.25	3.19
115	гренки	10	8	0,1	10	18,1	
310	Суфле куриное	90	0,50	0,1	5	190	0,25
204	макароны	130	9	0,6	25	37	0,1
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	27.76	113	0,4
	Х/черный	50	2,3	0,35	24.85	107	0
	полдник						
400	молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
478	Булочка осенняя	70	9	12	11	80	0,5
	ужин						
321	Пюре картофельное	200	19	3	6	111	0,64
	Огурец соленый	3					0,2
398	Напиток из шиповника	200	6	1,53	6,5	30	10
	Х/черный	50	2,3	0,35	24,85	107	0
	Итого за день		80	80	312	2037	91

День: среда
 неделя: первая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
185	Каша геркулесовая	200	4	6	11,32	108,22	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,6	27,28	119	14,8
3	Бутерброд с маслом , сыром	50/8/10	8,64	11,4	26,53	239	0
	2-й завтрак						
	Фрукт яблоко	100	0,9	0,1	0,9	41	10
	обед						
87	Суп с рыбными консервами	250	7,94	19,62	50,96	410	10
354	Соус сметанный	50	5	4	3	100	2
б/н	Печень тушеная в соусе	140	4,28	3,12	5,2	75,13	3,33
165	Гречка рассыпчатая	130	5,51	4,51	26,44	168,45	
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	27,76	113	0,4
	Х/черный	50	2,3	0,35	24,85	107	0
	полдник						
398	Напиток шиповник	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
	Б/хлеб	50	7	11	38	290	1,7
	ужин						
215	Омлет натуральный	120	19,7	52,4	5,4	132	0,64
31	Салат свекла с сыром	80					
392	Чай с сахаром	200	6	1,53	6,5	30	10
	Х/черный	50	0,22	4,6	13,1	153	4
	Итого за день		135	129	215	2400	62

День: четверг
 неделя: первая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
168	Каша гречневая молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,22	0,45
397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,18	84,91	0,54
3	Бутерброд с маслом	40/8	8,64	11,4	26,53	238,84	0
	2-й завтрак						
368	Фрукт банан	200	1,8	0,2	18	92	20
	обед						
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,35	2,05	2,96	59	0,1
58	Борщ на м/б	200	1.63	4	11.29	88	7.03
282	Котлета мясная	65	11.8	8	5.12	140	0
315	Рис	130	3.35		19	13.8	2
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	27.67	113	0,4
	Х/черный	50	2,35	0.35	24,85	107	
	полдник						
400	молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	4,5
463	Пирожок с повидлом	55	4,14	2,76	40,96	206,1	0.46
	ужин						
247	Рыба тушеная с овощами	180	5	7,6	33,60	180	21,50
393	Чай с лимоном	200	1,6	0,2	18,92	81.33	3
	Х/черный	30	0.1	0,04	8,71	34.72	20
	Итого за день		61,18	53.91	252.5	1880.74	81.48

День: пятница
 неделя: первая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено

Прим. № 143-008 24.08.21



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,9	11.6	24,61	240.45	1,47
41	Салат из моркови	60	9	3	1	9	2
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,4	10,98	73,92	0,45
1	Бутерброд с маслом	50/8	3.67	11,3	22	204	
	2-й завтрак						
399	сок	200	1	0,2	20,2	92	4
	обед						
75	Суп рассольник по домашнему	250	1.62	4.86	6,73	98,25	0,02
298	Голубцы ленивые	150	12.94	11.81	26.41	254,53	30
354	Сметанный соус	50	0.48	1,7	2.1	26.23	0.38
376	Компот из с/ф	200	0.4	0,02	23,76	113	0.4
	Х/черный	50	2,35	0.35	24.85	107	
	полдник						
401	Йогурт	200	5,4	6,2	7.9	113.9	1
	Хлеб белый	40	3.8	0.45	24,85	113	0,77
	ужин						
45	Винегрет	250	4,2	14	18	250,52	24.6
393	Чай с лимоном	200	0,22	4.6	13.1	152.6	4.06
	Х/черный	30	2,3	0,35	24	107	
	Итого за день		49.68	69.84	216,7	1833,4	67,15

День: понедельник
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
186	Каша геркулесовая	200	3.33	5,5	11,32	108.22	0.45
397	Какао со сгущенным молоком	200	2,8	2,3	1,3	84	0
1	Х/белый с маслом	50/8	4,1	11,3	22	204	0
	2-й завтрак						
399	сок	200	1	0.2	20,1	98	4
	обед						
82	Суп картофельный с клецками на м/к/б.	250	2.15	2.27	13.71	84	6.6
120	Клецки мучные	40		3	4	7	
304	Плов с мясом	200	7.8	9	47	250,7	12
20	Салат из белокачанной капусты	70	1,4	5,07	9,7	87,4	10
376	Компот из с/ф	200	0.1	0.04	8,71	34.72	20
	Х/черный	50	2,25	0.35	24.85	107	
	полдник						
400	молоко	200	6.1	5.44	10.1	113.34	2.74
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	11	68.3	
	ужин						
232	Сырники с картофелем	180	17,17	13.47	13.06	249,91	0.23
383	Кисель	200	0.51	0.05	27,18	111,24	0,98
	Итого за день		50.21	46.52	209.5	1750.3	47

День: вторник
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
168	Каша манная	200	8	6,83	38,63	240	1.57
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2.3	1.3	84	0.17
3	Бутерброд с маслом,сыром	40/8/10	8.64	11.4	26.53	238,84	0
	2-й завтрак						
	Фрукт яблоко	150	0,9	0.1	0.9	41	10
	обед						
82	Суп картофельный с мак. изделиями к/б	250	1,62	4,86	6,73	77,25	0,03
301	Куры тушеные	90	11.8	8	5,12	140	
313	Гречка	130	6.5	6	39	243,75	
40	Салат из моркови с яблоком	50			2	10).7
354	Соус сметанный	50	0.48	1.7	2.1	26	0,38
376	Компот из с/ф	200	0.1	0.04	8.71	34.72	20
	Х/черный	50	2.35	0.35	24.85	107	
	полдник						
398	Напиток из шиповника	200	0.8	0.4	11.8	56.8	4.5
458	ватрушка	70	2.49	3,93	27,56	156	0,1
	ужин						
343	Овощное рагу	250	4.5	5,5	11.63	94.21	7,06
393	Чай с лимоном	200	0.22	4.6	13.1	152.6	4.06
	Х/черный	30	2.35	0.74	28.42	107	
	Итого за день		60.01	71.59	2069.05	2058.92	95.24

День: среда
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	завтрак						
215	Омлет натуральный	85	6.43	9.06	31.7	208.1	1,33
397	какао с молоком	200	2.4	2.4	10.98	73.92	0.45
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/8/10	8.64	11.4	26.53	238,84	
	2-й завтрак						
	яблоко	150	0.9	0,1	0,9	41	10
	обед						
87	Суп с рыбными консервами	250	6,93	19,62	50,97	410	41.15
317	Макароны	130	4,72	5.35	21,6	172	
102	Печень по строгановски	150	11,8	8	5,12	140	
376	Компот из с/ф	200	0,4	0.02	27,76	113	0,4
	Х/черный	50	2,35	0,35	24,85	107	
	полдник						
398	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160
	Х/б	50	6.5	10,68	37,42	289,48	1.68
	ужин						
25	Салат из картофеля с зел/горошком	220	19,69	52,42	1,84	942	156,60
392	Чай сладкий	200	6	1.53	6,5	24,64	3
	Х/черный	30	2.35	0.35	24,85	107	
	Итого за день		80,15	122.9	284,6 4	2965,74	374.61

День: четверг
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)*	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
168	Каша гречневая	200	3,49	5,21,	12,5	11,19	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	11,18	84,91	0,54
3	Бутерброд с маслом	40/8	8,64	11.4	26,53	238,84	0
	2-й завтрак						
	фрукт	100	0,53	0,14	15,85	66	42
	обед						
81	Суп гороховый м/б	250	6.4	2,1	21,1	133,25	5,82
287	Тефтеля мясная	75	12.2	9	6	160.7	1,4
336	Капуста тушеная	200	3.24	6,6	7,2	12,4	22.6
376	Компот из с/ф	200	0.4	0.02	27.76	113	0,4
	Х/черный	50	2.35	0.35	24,85	107	
	полдник						
400	молоко	200	6	5,44	10,1	113	3
476	Булка розовая	75	6,5	10,6	24,85	289,48	1,68
	ужин						
247	Рыба запеченая в омлете	180	9.54	5,31	2,44	96	0,50
393	Чай с лимоном	200	0.22	4.6	13,1	152,6	52.78
	Х/черный	30	2,35	0,35	24,85	107	
	Итого за день		71,89	114,08	277.1 4	2238.53	209,47

День: пятница
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 3 до 7 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
168	Каша рисовая	200	3,33	5,5	11,32	108,22	0,45
397	какао молоком	200	2,4	2,4	10,98	73,92	0,45
1	Бутерброд с маслом	40/8	3,67	11,3	22	204	0
	2-й завтрак						
399	сок	200	0,5	0,1	10,1	46	2
	обед						
72	Щи по- уральски	250	6,4	2,1	21,1	133,25	5,82
276	Жаркое по домашнему	250	7,6	7,8	13,1	182	5
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	80	14,8	61,04	66,8	138	15
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	27,76	113	0,4
	Х/черный	50	2,35	0,25	24,85	107	
	полдник						
401	Кефир	200	2,78	4	8	100	1,4
	Хлеб белый	40	3,8	0,45	24,55	113	0,77
	ужин						
206	Макароны с сыром	170	9,29	10,01	42,5	264	0,14
392	Чай сладкий	200	6	1,53	6,5	24,64	3
	Итого за день		63,32	96,22	137,5	2328,03	374,75