

Примерное меню для детей и подростков 3-7 лет 2вариант

День:

1

Неделя:

1

Возрастная 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	100	0,9	0,22	23,2	98,8
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,42	23,4	190,8
Завтрак 1						
254	Каца рисовая на молоке рисовая	200	5,2	13,4	47,8	269,6
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
482	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	10	2,6	2,6	0	34,4
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			18,71	32,31	99,83	702,2
Обед						
24	Салат из свежих овощей	60	0,66	4,32	2,1	50
02004	Щи из шпината со сметаной	200	2,16	3,5	2,6	75
334	Кнели рыбные припущенные	80	10,8	1,12	4,4	71,3
08105	Пюре картофельное	150	3,12	7,38	21,36	165,4
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	23,2	75,3
507	Зефир	20	0,15		16	65,2
Итого за Обед			21,27	17,44	91,61	615
Полдник						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
477	Сироп шоколадный	30	0,8	0,5	16	71,8
06109	Оладьи из творога	100	11,2	12,7	17,5	229
Итого за Полдник			12,2	13,2	43,5	342,8
Ужин 1						
70	Салат с курицей и фруктами	60	10,92	18,6	3,3	166
383	Пудинг из говядины с овощами	200	24,7	20,2	15,4	342
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Итого за Ужин 1			40,02	39,88	71,05	742,8
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			99,9	109,65	337,39	2705,6

День:

2

Неделя:

1

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
483	Яблоки фаршированные изюмом	100	0,5	0,4	21,7	92
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,5	0,6	21,9	184
Завтрак1						
294	Макаронные запеченные с сыром	180	7,2	18,7	55,2	417
270	Творожок детский фруктовый	100	21	4	3	132
482	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,3	3,2	18,4	116,2
Итого за Завтрак1			34,95	34,89	94,43	830,6
Обед						
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	21	2,9	2,5	0,1	28,3
149	Суп картофельный с клецками	200	0,96	1,84	7	50,6
371	Бифштекс рубленый паровой	80	16,33	10,13	1,67	163,2
416	Рис припущенный с томатом	150	3,85	6	32,25	204
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			30,72	25,91	115,83	802,5
Полдник						
555	Крендель сахарный	50	2,6	4,9	22,2	142,5
10114	Кисель витаминизированный из ягод свежемор. (черная смородина)	200	0,2	0,08	22	76,8
Итого за Полдник			2,8	4,98	44,2	219,3
Ужин 1						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
173	Картофель отварной	150	2,85	6,6	15,84	159
399	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,38	7	7	133,2
1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,96	4,2	5,86	66,3
Итого за Ужин 1			18,59	18,88	60,65	513,3
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			94,36	91,66	344,61	2661,7

День:

3

Неделя:

1

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ [-1] рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
482	Яблоки печеные	100	0,4		19,7	84
Итого за Завтрак 2			1,4	0,2	19,9	176
Завтрак1						
307	Омлет с морковью	150	8,85	13	4,35	169,5
30	Салат из овощей с сухофруктами	60	1	3,84	10,8	82,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			14,8	27,33	48,88	498,1
Обед						
2	Салат витаминный	60	0,66	6	6,36	82,8
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4	11,6	90
405	Курица в соусе томатном	80	9	9	2,73	128
292	Каша перловая вязкая	150	8,2	5,77	39,6	243
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,8
Итого за Обед			23,94	25,93	104,76	729,4
Полдник						
520	Напиток клюквенный	200	0,02	0	4,14	16,6
542	Пирожки печеные из теста дрожжевого с повидлом	50	2,9	2,6	29,7	158
Итого за Полдник			2,92	2,6	33,84	174,6
Ужин 1						
37	Салат зеленый с огурцами и с растительным маслом	60	0,78	9	1	88,8
339	Рыба запеченная по провансальски с гарниром	230	16,7	11,9	17,5	171,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
Итого за Ужин 1			21,88	21,98	70,85	495,1
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			70,54	83,04	286,63	2201,2

День:

4

Неделя:

1

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	60	1,2	0,72	7,2	43,4
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,2	0,92	7,4	135,4
Завтрак1						
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	20	5,2	5,2	0	68,8
324	Зразы творожные с изюмом	200	25,7	26	50,3	537
440	Соус молочный сладкий	25	0,65	1,6	4	32,6
Итого за Завтрак1			50,86	56,12	160,28	1346,3
Обед						
02047	Суп картофельный с перцем сладким	200	1,56	6,8	5,88	105
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
377	Картофельная запеканка с мясом	230	26,9	27	21,8	438
28	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6
Итого за Обед			32,22	28,3	87,43	714,4
Полдник						
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	80	5,7	4,1	28,5	187,7
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
Итого за Полдник			6,3	4,1	42,9	247,6
Ужин 1						
10029	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
197	Овощи в молочном соусе	150	3	12,35	12	159,6
391	Фрикадельки из говядины паровые	80	11,3	10	5,44	157,6
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			153,06	154,68	506,38	4151

День:

5

Неделя:

1

возрастная
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	4,33	20	140
Итого за Завтрак 2			6,2	4,53	20,2	232
Завтрак1						
281	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	6,4	6,1	44,7	259
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
01005	Ветчина вареная для детей дошкольного и школьного возраста порциями	30	6,78	6,27		83,7
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,48	19,88	136,6
Итого за Завтрак1			20,73	25,84	82,41	644,7
Обед						
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
24	Салат из свежих овощей	60	0,66	4,32	2,1	50
131	Щи по уральски	200	1,38	3,56	9,6	77,6
07009	Мясо отварное к первому	21	5,94	0,9		30
341	Рыба, запеченная с яйцом	80	11,5	7,28	7,28	140
173	Картофель запеченный	150	2,85	6,15	18,25	142,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,2	103
Итого за Обед			27,93	27,99	93,38	735,6
Полдник						
10023	Фиточай цветочно-плодовый	200				34
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственными продуктами	80	4,9	2,4	31,6	183,5
Итого за Полдник			4,9	2,4	41,6	257,4
Ужин 1						
31	Салат сезонный	60	1,2	6,3	7	90
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	28,5	15,35	19	361,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			35,4	24,23	63,85	645
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			100,96	91,39	309,44	2626,7

День:

6

Неделя:

1

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
484	Яблоки, фаршированные морковью	100	0,7	1,35	12,7	65,7
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,7	1,55	12,9	157,7
Завтрак1						
164	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,16	16,52	131,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	10	2,6	2,6		34,4
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
Итого за Завтрак1			12,35	18,25	50,25	412,6
Обед						
67	Салат картофельный с кальмарами	60	2,64	1,2	6,4	47,4
02008	Рассольник ленинградский	200	1,8	4	8,2	96,4
365	Говядина, тушенная с капустой	230	22	53,36	13,25	625,6
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0	23,5	77,2
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			28,14	58,44	82,8	1023,6
Полдник						
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
10025	Фиточай травяной	200				34
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,7	39,2
321	Ленивые вареники	150	24	18,5	31	386
Итого за Полдник			24,78	20,4	35,7	459,2
Ужин 1						
106	Помидоры свежие нарезка	60	0,66	0	2,28	12,4
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	8,32	16,72		184
179	Суфле из картофеля	150	4,6	5,5	18,9	150,6
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			17,88	23,3	58,33	520,8
Ужин 2						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	9,4	118
Итого за день			90,45	128,34	249,38	2691,9

День:

7

Неделя:
Возрастная
категория: 3-7 лет

1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	100	0,9	0,22	23,2	98,8
Итого за Завтрак 2			1,9	0,42	23,4	190,8
Завтрак1						
261	Каша пшениная с тыквой	200	9,2	4,8	39,2	179,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
462	Йогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак1			23,61	24,24	108,73	690,5
Обед						
46	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	60	1	6,5	3,76	64
151	Уха рыбацкая	200	4,92	1,96	8,5	72,6
381	Котлеты, биточки, шницели	80	14,2	14	11,4	228,7
238	Каша гречневая рассыпчатая слуком	150	7,83	17	34,4	322,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
Итого за Обед			33,15	40,64	127,41	978
Полдник						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152117303)	20	1,5	1,95	14,88	83,4
Итого за Полдник			0,56	0,65	14,45	70
Ужин 1						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
174	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,25	23	168
405	Курица в соусе с томатом	80	9	9	2,73	128
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,66	6	3,78	72
Итого за Ужин 1			19,27	22,98	86,51	567,4
Ужин 2						
517	Бийогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			88,49	95,33	377,5	2670,7

День:

1

Неделя:

2

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
483	Яблоки фаршированные изюмом	100	0,5	0,4	21,7	92
Итого за Завтрак 2			1,5	0,6	21,9	184
Завтрак 1						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
482	Хлеб с отрубями пшеничный	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	28,8	228,4
Итого за Завтрак 1			51,05	38,2	151,18	1148,8
Обед						
118	Икра овощная	60	1,2	3,5	4,6	45,6
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,26	22,95	173,3
342	Рыба (филе), тушеная в сметанном соусе	80	7,76	4,16	2,32	77,6
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	21	2,88	2,5	0	28,3
156	Суп-лапша домашняя	200	2	4,46	11,2	88,8
Итого за Обед			21,74	20,06	86,32	603,2
Полдник						
588	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	20	0,56	0,65	14,45	70
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			6,16	7,05	23,85	188
Ужин 1						
62	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0	9	40
408	Суфле из кур	80	11,6	14,2	2,87	185,3
425	Капуста, тушеная с яблоками	150	2,54	5,17	7,17	113
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			19,4	20,45	55,99	511,1
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			141,2	121	403,8	3984,4

*ред. акт
с овалу*

День:

2

Неделя:

2

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	60	1,2	0,72	7,2	43,4
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,2	0,92	7,4	135,4
Завтрак1						
329	Оладьи из творога	200	27,68	20,8	42,24	480
09009	Соус абрикосовый	40	0	0	5,6	22,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак1			10,91	16,31	52,03	901
Обед						
43	Салат-коктейль овощной	60	1	6	2,5	69
101	Щи из капусты с мелкошинкованными овощами	200	2,2	5,3	7	85
197	Овощи в молочном соусе	150	3	10	12	150
408	Суфле из отварной птицы(цыплята)	80	11	9	0	125,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			21,6	31,58	80,15	673,5
Полдник						
639	Булочка "Нежная"	50	3,25	6,63	25,5	174,4
10113	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1	0	22,58	73,6
Итого за Полдник			3,35	6,63	48,08	248
Ужин 1						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,48	4,2	1,6	46,5
391	Фрикадельки из говядины паровые	80	11,3	10	5,44	157,6
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3,9	13	10,1	180
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
Итого за Ужин 1			19,5	24,08	52,69	511,4
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			63,36	85,92	248,35	2581,3

День:

3

Неделя:

2

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	4,33	20	140
Итого за Завтрак 2			6,2	4,53	20,2	232
Завтрак1						
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	10,42	15,75	48,5	302,4
Итого за Завтрак1			20,57	31,84	86,23	638,9
Обед						
507	Зефир	20	0,15		15,95	65,2
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
364	Азу из отварного мяса с гарниром (картофель)	230	18,85	20,2	24	353,8
128	Суп-пюре из разных овощей	200	1,44	4	8,5	76
31	Салат сезонный	60	1,2	6,3	7	90
Итого за Обед			26,44	31,58	91,8	757,7
Полдник						
211	Морковная запеканка	100	4	5,73	20,3	148,7
10110	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,1	23,3	76,9
	Соус сметанный	20	0,5	6	4,3	74,4
Итого за Полдник			4,2	5,83	43,6	225,6
Ужин 1						
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витамины и минералы) (1521,17202)	40	3	3,9	29,76	166,8
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
297	Макароны, запеченные с яйцом	150	6,6	8,7	22	192,7
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	9,4	9,33	2,4	130
9	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6	4,3	74,4
Итого за Ужин 1			20,8	25,11	65,65	569,9
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			84,01	105,29	315,08	2536,1

День:

4

Неделя:

2

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
482	Яблоки печеные	100	0,4		19,73	84
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,4	0,2	19,93	176
Завтрак 1						
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
09009	Соус абрикосовый	30	0,16		12,5	74,7
280	Запеканка манная со свежими плодами	200	7,7	7,2	44	272
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
Итого за Завтрак 1			33,81	21,69	93,23	725,1
Обед						
01047	Салат из редиса с растительным маслом	60	1,4	4,92	1,7	57,2
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	200	3,52	6,16	9	111,2
370	Плов из отварной говядины	230	17,4	17	45,26	404,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10127	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	21,68	16,7	70
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			26,62	50,84	110,61	820,8
Полдник						
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190
510	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93
Итого за Полдник			0,5	0,2	22,2	283
Ужин 1						
52	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,9	3,9	8,88	74,4
401	Печень, тушенная в соусе	80	10,6	6,1	4,4	114,6
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,3	23	173,3
166	Суфле из кабачков паровое	50	1,55	2,75	6,6	53,5
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			20	79,8
10021	Фиточай цветочный	200				34
Итого за Ужин 1			17,25	13,83	62,4	499,6
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			85,18	91,76	316,77	2632,5

Сборник тех.г

480

День:

5

Неделя:

2

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	60	1,2	0,72	7,32	43,4
Итого за Завтрак 2			2,2	0,92	7,52	135,4
Завтрак1						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
300	Яйцо отварное					
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
268	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	6,2	7,4	37	240
Итого за Завтрак1			19,71	26,31	89,03	672,6
Обед						
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	4,2	1,8	48,6
135	Солянка сборная мясная	200	6,13	9,76	2,32	122
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	28,4	14,35	19	360
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,2
Итого за Обед			40,58	33,89	77,27	798,3
Полдник						
508	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (150г)	20	0,8	6,1	11,5	108,4
517	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Полдник			10,8	12,5	28,5	282,4
Ужин 1						
293	Макаронник с мясом	230	34	38	33,76	614,5
01029	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	60	0,55	5	3,36	62,4
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			4,85	6,08	40,31	849,7
Ужин 2						
517	Ряженка	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			88,14	86,1	259,63	2912,4

День:

6

Неделя:

2

возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
484	Яблоки, фаршированные морковью	100	0,7	1,35	12,7	65,7
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,7	1,55	12,9	157,7
Завтрак 1						
249	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	200	11,52	12,4	37,6	296
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			39,17	29,19	76,83	709,6
Обед						
415	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,6	0,2	16	68
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
173	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,8	6,15	19	142,5
387	Суфле из отварной говядины паровое	80	6	7,47	7,87	213,6
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8
152	Уха с крупой	200	5,2	1,92	12	84,6
10	Салат из моркови с изюмом	60	0,72	0	13,6	57,6
Итого за Обед			19,92	20,82	93,22	727,9
Полдник						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (ультрапастеризованное) /152117202/	20	1,5	1,95	14,88	83,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			7,1	8,35	24,28	201,4
Ужин 1						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,45	4,2	1,68	46,5
348	Рыбные хлебцы (паровые)	80	11,27	3,44	4,67	95,2
195	Рагу из овощей	150	3	8	12,75	135
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Ужин 1			18,92	16,72	51,05	431,5
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			92,41	81,63	266,68	2356,1

День:

7

Неделя:

2

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	100	0,9	0,2	23,2	98,8
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	23,4	190,8
Завтрак1						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
462	Йогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
271	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,6	4,9	71,8	354
Итого за Завтрак1			14,05	18,52	123,03	712,9
Обед						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	5	7,76	8,62	145,9
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,6	3,66	1,5	41,4
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,58	6,66	31,4	209
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	80	10	10,4	10	177,8
Итого за Обед			24,58	29,56	94,07	773,5
Полдник						
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	50	6	1,5	16,5	103,5
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Полдник			1198,28	1272,8	4125,28	35161,8
Ужин 1						
2	Салат витаминный	60	0,66	6	6,4	82,8
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08105	Пюре картофельное	150	3,18	7,38	21,36	165,5
366	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	11	1,87	155,2
Итого за Ужин 1			20,24	25,46	72,18	602,9
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			1264,85	1353,14	4445,96	37553,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

День:

1

Неделя:

3

возрастная
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11001	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	43
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	1	135
Завтрак 1						
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
482	Хлеб с отрубями пшеничный	30	2,6	0,4	13,55	68,4
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	31,12	228,4
Итого за Завтрак 1			20,67	28,31	83,15	661
Обед						
415	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,6	0,2	16	68
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08010	Картофель тушеный с луком	150	2,85	6,65	15,75	159
07006	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	80	11,46	4,8	12,47	154,8
07009	Мясо отварное к первому	20	5,6	0,86		28,7
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	5	7,76	8,6	146
76	Икра из уваренных кабачков собственного производства	60	0,72	3,2	3,72	46,2
Итого за Обед			30,43	24,55	78,49	715,5
Полдник						
12103	Пирожки печенье из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	5,7	4,1	28,5	187,5
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			11,5	10,5	37,9	307,5
Ужин 1						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,4	6,7	29	200
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4,2	7,3	66,3
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	15	15,6	15	256,4
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
Итого за Ужин 1			28	30,88	92,65	750,5
Ужин 2						

День:

2

Неделя:

3

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
482	Яблоки печеные	100	0,4		19,7	84
Итого за Завтрак 2			1,4	0,2	19,9	176
Завтрак 1						
395	Ваеники ленивые	200	27,8	21,7	43,9	482,7
9009	Соус абрикосовый	40	0,8	1,84	5,36	41,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак 1			33,55	34,03	82,99	770,3
Обед						
67	Салат картофельный с кальмарами	60	2,64	1,26	6,36	47,4
161	Суп -пюре из разных овощей	200	2,32	4	10,64	88,2
07155	Суфле мясное	80	18,4	18	2,24	244,8
03002	Капуста цветная отварная с маслом	150	2,25	3,9	3,45	62,7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10127	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	21,68	16,7	70
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			27,27	48,66	70,88	690,1
Полдник						
561	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,2	31,8	200
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			9,8	12,6	41,2	318
Ужин 1						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08010	Картофель тушеный с луком	150	2,6	7,8	17	157,4
376	Зразы из говядины с рисом	80	9,3	8,8	12,93	168,7
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
01019	Салат из моркови,яблoк ,апельсинов с соусом салатным	60	0,66	2	7,26	40
Итого за Ужин 1			16,76	19,68	69,14	552,8
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			94,58	121,57	291,71	2619,2

День:

3

Неделя:

3

Возрастная
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	100	2	1,2	12	72,3
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			3	1,4	12,2	164,3
Завтрак 1						
05104	Омлет с сыром запеченный	150	19,67	37,62	1,85	426,3
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,72	4,3	1,3	49
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			31,3	58,23	55,18	873,5
Обед						
	Зефир	20	0,15		16	65,2
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,96	6	5,1	78
406	Плов из отварной птицы	230	17,5	17,3	41,4	392,8
128	Свекольник	200	1,46	4	8,5	76
Итого за Обед			25,07	28,48	124,35	837
Полдник						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
330	Яблоки, запеченные с творогом	100	3,2	3,3	30,4	164
Итого за Полдник			4,7	4,8	46,3	245
Ужин 1						
551	Запеканка картофельная с рыбными консервами	150	2,6	7,8	17	157,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
457	Соус польский	30	0,7	6,48	1,38	67
35	Салат зеленый с растительным маслом	60	0,78	9	1	88,8
Итого за Ужин 1			8,38	24,36	56,53	487

День:

4

Неделя:

3

образ пола
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
484	Яблоки, фаршированные морковью	100	0,7	1,35	12,7	65,7
Итого за Завтрак 2			1,7	1,55	12,9	157,7
Завтрак1						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
04103	Каша вязкая с тыквой (пшено)	200	8,64	8,8	40,24	276,4
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
Итого за Завтрак1			37,19	26,29	80,97	710,5
Обед						
67	Салат картофельный с кальмарами	60	2,64	1,26	6,36	47,4
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	3	4,45	17	116
293	Макаронник с мясом	230	34	38	33,7	614,5
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	20	0,4	4	2,8	48,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,3
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			44,44	48,79	121,01	1079,6
Полдник						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
440	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,9	4,7	39
323	Сырники с морковью	150	18,8	16	26,8	318
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Полдник			19,6	17,9	41,5	430,9
Ужин 1						
08105	Пюре картофельное	150	3,18	7,38	21,36	165,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
01013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	1	4,2	8,64	66,3
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
07062	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	80	15,6	8,95	3,3	207,5
Итого за Ужин 1			23,98	21,61	65,25	594,1
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			132,51	121,14	330,03	3100,8

День:

5

Неделя:

3

категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
331	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	4,3	20	140
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			6,2	4,5	20,2	232
Завтрак 1						
270	Плов бухарский	200	5	19,7	53,5	411
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак 1			7,55	13,09	33,73	691,8
Обед						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	15,38	8,6	21,7	226
136	Солянка из птицы	200	5,97	8,8	2,4	113,8
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29	103,5
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,48	3,66	1,5	41,4
Итого за Обед			339,24	341,07	964,45	597,5
Полдник						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	50	3,13	2,68	26,5	153
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			8,73	9,08	35,9	271
Ужин 1						
2	Салат витаминный	60	0,66	6	6,84	82,8
195	Рагу из овощей	150	2	5,25	8,6	128,3
07157	Котлеты рубленые из птицы(цыпленка)	80	9,42	9,28	2,46	130
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
			16,38	21,61	54,85	513,9
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			383,9	395,75	1117,13	2418,2

День:

6

Неделя:

3

категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	100	0,9	0,2	25,3	98,8
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	25,5	190,8
Завтрак 1						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,4	35,8	283,2
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			23,87	30,35	88,15	744,4
Обед						
362	Говядина в кисло-сладком соусе	80	19,2	19,73	12,2	303,2
08002	Рис отварной	150	3,58	6,67	29	214,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с	200	1,4	4,6	6,8	74
35	Салат зеленый с растительным маслом	60	0,78	9	1	88,8
Итого за Обед			29,36	41,18	94,25	870,5
Полдник						
266	Пудинг из творога запеченный	150	20,85	16,5	34,8	382
09009	Соус абрикосовый	30	0,16		12,5	74,7
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			26,61	22,9	56,7	574,7
Ужин 1						
9	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	79,8
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08006	Картофель отварной	150	2,85	6,65	15,75	159
07017	Печень тушеная в соусе	80	10,3	4,8	5,67	108,7
Итого за Ужин 1			17,89	18,65	67,69	568,7
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			105,43	119,88	339,89	3061,1

День:

7

Неделя:

3

категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	60	1,2	0,72	7,2	43,4
Итого за Завтрак 2			2,2	0,92	7,4	135,4
Завтрак 1						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
325	Вареники ленивые	200	28	21,44	27,2	416
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого за Завтрак 1			56,55	38,93	67,93	850,1
Обед						
402	Язык отварной	80	19,3	12,1	0	186,7
08001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,4	37	258,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	21	66,68
	Пастила	20			16	64,8
244	Суп картофельный с клецками	200	3	4,46	14,26	116
60	Салат из свеклы с яблоками	60	3,24	6,78	4	59,4
Итого за Обед			38,14	32,92	114,21	865,18
Полдник						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами	20	1,5	1,95	14,88	83,4
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			3	3,45	30,78	164,4
Ужин 1						
07137	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом	80	10,83	6,12	3,2	108
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,2	23	173,3
70	Огурцы свежие	60	0,4	0	1,3	7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			19,03	11,4	64,65	462,1
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			124,52	92,62	293,37	2605,18

День:

1

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
483	Яблоки фаршированные изюмом	100	0,5	0,4	21,7	92
Итого за Завтрак 2			1,5	0,6	21,9	184
Завтрак1						
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,	200	7,46	7,32	34,2	232,8
480	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	10,42	15,75	48,5	302,4
Итого за Завтрак1			42,33	36,06	103,53	832,6
Обед						
106	Помидоры свежие	60	1,14	3,18	8	66
144	Суп картофельный с бобами	200	1,7	3,56	9,6	77,6
07009	Мясо отварное к первому	20	5,6	0,87		28,7
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,8	9,3	6,24	144
03103	Калуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3,9	13	10,1	178,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			26,14	31,09	103,19	783,8
Полдник						
477	Сироп шоколадный	30	0,8	0,5	16	71,8
06109	Оладьи из творога	100	11,2	12,7	17,5	229
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			13,5	14,7	49,4	381,8
Ужин 1						
01012	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом	60	7,38	3	2,27	65,6
406	Плов из отварной птицы	230	17,5	17,5	41,4	392,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10024	Фиточай цветочно-травяной	200				34
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
Итого за Ужин 1			29,08	21,58	75,62	645,1
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			118,35	110,43	361,24	2939,3

День:

2

Неделя:

4

Возрастная 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
482	Яблоки печеные	100	0,4		19,7	84
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,4	0,2	19,9	176
Завтрак1						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
09008	Соус клюквенный	20			2,9	12,1
299	Запеканка из макарон с творогом	205	13,5	12,1	34,4	301
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
Итого за Завтрак1			23,65	28,19	75,03	649,6
Обед						
	Зефир	20	0,2		16	65,2
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,1	0,1	22,5	72,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08105	Пюре картофельное	150	3,2	7,38	21,36	165,5
285	Шницель рыбный натуральный	80	11,3	5,28	7,68	124,8
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	200	3,52	6,16	9	111,2
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	21	2,9	2,5	0	28,3
21	Салат из помидоров с перцем	60	0,6	6	2	65
Итого за Обед			26,02	28,5	100,49	745,6
Полдник						
185	Пудинг из моркови и яблок	100	2,5	3,2	12,5	103,5
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			2,7	3,3	35,8	180,4
Ужин 1						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
33	Салат "Весна"	60	0,9	3,48	1,26	40,8
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	22,5	8,27	19,1	284
Итого за Ужин 1			27,6	12,83	52,31	479,6
Ужин 2						
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			91,37	79,42	300,53	2405,2

День:

3

Неделя:

4

Возрастная 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
491	Мусс яблочный (на манной крупе)	100	0,9	0,2	23,3	98,8
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	23,5	190,8
Завтрак 1						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
70	Салат с курицей и фруктами	60	10,92	12,12	3,3	166,2
311	Драчена	150	17,1	22,65	9,6	310,5
Итого за Завтрак 1			32,97	45,26	46,63	723,1
Обед						
01039	Винегрет овощной	60	0,9	6,1	4	77,5
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с	200	1,8	2,4	7	56
370	Плов из отварной говядины	230	17,4	17,1	45,3	404,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0,1	23,48	77,3
	Пастила	40			32	129,6
Итого за Обед			24,4	26,78	133,73	858
Полдник						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	50	3,13	2,68	26,5	153
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			8,73	9,08	35,9	271
Ужин 1						
43	Салат-коктейль овощной	60	1,53	9,2	3,78	9
08010	Картофель тушеный с луком	150	2,6	7,83	17	157,5
399	Оладьи из печени по-купецки	80	11	19	2,53	225,6
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			19,43	37,11	60,26	564,9
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			93,23	125,03	308,02	2719,8

День:

4

Неделя:

4

Возрастная 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11012	Салат фруктовый	60	1,2	0,72	7,2	43,4
Итого за Завтрак 2			2,2	0,92	7,4	135,4
Завтрак 1						
164	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,12	16,4	131,3
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	55	7,6	15,1	10,8	179
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			19,05	33,01	63,43	591,9
Обед						
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	21	2,9	2,5	0	28,3
156	Суп-лапша домашняя	200	2	4,46	11,12	88,8
20	Салат из помидоров и яблок	60	0,4	6,12	3,42	70
372	Голубцы ленивые	230	19,5	19	9,2	290
10107	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
Итого за Обед			29,2	33,36	66,49	656,6
Полдник						
573	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0	23,48	77,3
Итого за Полдник			6,1	3,9	72,88	334,3
Ужин 1						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с	60	0,45	4,2	1,68	46,5
07137	Суфле из отварной рыбы	80	11,4	6,47	3,34	113,5
08117	Лепешки картофельные	200	5,75	7,57	30,8	301,5
	Соус сметанный	20				
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
Итого за Ужин 1			21,8	19,32	67,77	616,3
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			83,95	95,51	286,37	2462,5

День:

5

Неделя:

4

категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
331	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	4,3	20	140
Итого за Завтрак 2			6,2	4,5	20,2	232
Завтрак 1						
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами,	200	7,46	7,32	34,2	232,8
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
261	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	9,2	4,8	39,2	180
Итого за Завтрак 1			41,11	25,11	94,23	710,2
Обед						
160	Суп-пюре из крупы перловой	250	3,83	3,75	19,16	128,8
07113	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном	80	13,6	7,6	3,87	140
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29,1	103,6
08006	Картофель отварной	150	2,85	6,65	15,85	159
01065	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным	60	0,67	4,3	2,65	53,4
Итого за Обед			26,35	23,48	92,58	697,6
Полдник						
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	50	6	1,5	16,5	103,5
504	2	20	1,1	4,5	9	79,7
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			12,7	12,4	34,9	301,2
Ужин 1						
01006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,7	4,3	5,2	54,8
293	Макаронник с мясом	205	9,2	7,2	39	258
381	Соус томатный	20				
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Ужин 1			14,1	12,58	76,15	499,5
Ужин 2						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			106,26	84,47	325,66	2552,5

День:

6

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

Возрастная 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
482	Яблоки печеные	100	0,4		19,7	84
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,4	0,2	19,9	176
Завтрак 1						
374	Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,4	347
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной	10	0,05	8,25	0,08	74,8
481	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
300	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак 1			34,61	38,13	44,45	656,4
Обед						
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,48	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
01047	Салат из редиса с растительным маслом	60	1,4	4,92	1,74	57,2
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном	200	3,42	8,5	6	125,4
371	Бифштекс рубленый паровой	80	16,3	10,1	1,67	163,2
416	Рис припущенный с томатом	150	3,8	6	33,6	204
Итого за Обед			29,92	30,7	96,44	774,8
Полдник						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,7	39,2
321	Сырники из творога запеченные	150	24	18,5	31	386
Итого за Полдник			24	18,5	31	467,2
Ужин 1						
341	Рыба, запеченная с яйцом	80	11,5	7,28	7,28	140
08010	Картофель тушеный с луком	150	2,6	7,8	17	157,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	60	1,92	2,64	4,8	50,7
Итого за Ужин 1			21,82	20,76	80,83	604,4
Ужин 2						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			117,55	114,69	280,62	2790,8

День:

7

Неделя:

4

Возрастная 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 2						
11012	Салат фруктовый	60	1,2	0,72	7,2	47,7
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,2	0,92	7,4	139,7
Завтрак 1						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,2	9,4	31	228,4
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
480	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			34,8	17,94	70,15	567,2
Обед						
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1		23,5	77,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
425	Капуста, тушеная с яблоками	150	2,55	5,22	7,1	85,5
405	Курица в соусе томатном	80	9	9	2,67	128
147	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне	200	2,16	2,24	15	89
67	Салат картофельный с кальмарами	60	2,64	1,26	6,36	47,4
Итого за Обед			20,65	18,8	92,48	604,2
Полдник						
639	Булочка "Нежная"	50	3,25	6,6	25,5	174,4
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
Итого за Полдник			3,25	6,6	35,5	216,4
Ужин 1						
10	Салат из моркови с изюмом	60	0,72	0	13,56	57,6
07006	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного	80	11,46	4,87	12,47	154,8
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,2	23	173,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			21,38	11,65	86,88	579,5
Ужин 2						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			87,88	60,91	300,81	2235