



1-й день (понедельник) с 3-х до 7 лет

№ Рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность
			белки	жиры	углеводы	

Завтрак

161	Каша пшеничная	200	7,565	6,425	25,22	186,49
	На молоке					
	С маслом					
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Итого за завтрак	430	21,335	10,935	61,72	349,35

Второй завтрак

97	Апельсин	75	0,42	0,14	6,075	30
----	----------	----	------	------	-------	----

Обед

241	Суп мясной	80	14,5	3,7	3,2	104,1
213	Гречка отварная	100	9,3	2,2	44,3	239,2
	Гуляш куриный	80	14,14	11,4	3,63	173,25
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
22	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
349	Кураговый компот	100	0,24	0	12,84	49,18
	Итого за обед	470	43,43	21,95	115,02	748,63

полдник

22	Хлеб	30	2,25	0,87	15,15	77,43
	Со сгущенкой	20	1,58	1,74	10,88	64
	какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
	Итого за полдник	250	10,03	8,81	51,37	322,61
	Итого за день	1150	74,795	41,695	228,11	1420,59

2-й день(вторник)

Рецепт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
213	Яйцо вареное	25г	5,08	4,6	0,28	63
3	Бутерброд с сыром	45	5,06	7	14,62	145
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
22	зефир	50	0,9	0,1	40,65	159
	Итого за обед	320	37,84	14,8	69,55	420,06

Второй завтрак

368	яблоки	88	0,35	-	9,91	41,04
-----	--------	----	------	---	------	-------

Обед

6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70
49	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
591	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3
22	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
130	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,22
	Итого за обед	620	22,1	18,88	82	591,28

полдник

94	пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Со сгущенкой	20	1,58	1,74	10,88	64
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	Итого за полдник	250	15,35	6,25	47,38	226,86
	Итого за день	1190	75,29	39,93	198,93	1238,2

3-й день (среда)

№ п/п	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая цен
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
56	Каша рисовая	200	5,28	9,35	22,26	199
	На молоке					
	С маслом					
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
95	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого за завтрак	430	19,58	15,35	58,56	377,16

Второй завтрак

98	Банан	69	0,9	0,30	4,8	57
----	-------	----	-----	------	-----	----

Обед

202	Суп куриный	250	6,9	5,46	13,54	130,
453	Макароны с творогом	150	10,8	5,78	37,6	246
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
22	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
130	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,22
	Итого за обед	610	23,45	15,89	112,29	601,12

полдник

3	Бутерброд с сыром	45	5,06	7	14,62	145
	Овощная нарезка	60	0,7	6,1	6,4	86
22	какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
	Итого за полдник	305	11,96	19,3	46,36	412,18
	Итого за день	1414	55,89	50,84	222,01	1447,46

4-й день (четверг)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая Ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
	Молочный суп	150	7,18	6,51	23,54	182
3	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
22	зефир	50	0,9	0,1	40,65	159
	Итого за завтрак	435	22,38	14,07	92,81	502,06

Второй завтрак

	груша	100	0,4	0,3	10,3	46
--	-------	-----	-----	-----	------	----

Обед

	Суп фасолевый	200	5,2	3,16	15,2	108
	Плов с мясом	200	12,3	16,3	34,68	334,7
	Овощная нарезка	60	0,7	6,1	6,4	86
22	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
	халва	20	1,6	6,37	11,51	104
130	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,22
	Итого за обед	630	24,65	33,88	102,64	804,92

полдник

95	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
188	С повидлом	20	0	0	12,6	53
400	Кипяченое молоко	190	5,78	5	9,92	107,6
	Итого за полдник	240	2,3	7,9	44,82	285,7
	Итого за день	1405	49,73	56,15	250,57	1638,68

6-й день (понедельник)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценност
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
	Пышки	50	3,6	3,85	21,85	136,5
	С сыром	20	4,44	5,38	0,94	70
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	Итого за завтрак	270	22,04	12,33	36,79	259,56

Второй завтрак

	яблоко	88	0,35	-	9,91	41,04
--	--------	----	------	---	------	-------

Обед

202	Суп куриный	250	6,9	5,46	13,54	130,8
213	Гречка отварная	100	9,3	2,2	44,3	239,2
591	Гуляш из <i>курицы</i>	70	9,4	6,69	5,33	119,3
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
22	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
349	<i>сок натуральный</i>	100	0,24	0	12,84	49,18
	Итого за обед	630	31,09	19	127,06	721,38

полдник

3	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
531	йогурт	150	6	2,25	21,45	130,05
	Итого за полдник	385	20,3	9,71	50,07	291,11
	Итого за день	1373	73,78	41,04	223,83	1313,09

7-й день (вторник)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценнос
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
090	Блины со сметаной	70/10	7,9	5,9	31,5	155
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
22	зефир	50	0,9	0,1	40,65	159
	Итого за завтрак	330	20,08	9,1	86,15	367,06

Второй завтрак

368	Яблоко	88	0,35	-	9,91	41,04
-----	--------	----	------	---	------	-------

Обед

241	Суп <i>куриный</i>	80	14,5	3,7	3,2	104,1
321	Картофельное пюре	150	3,40	53,35	20,52	152,5
	<i>пюре из говядины</i>	80	14,14	11,4	3,63	173,25
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
22	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
130	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,22
	Итого за обед	520	37,79	73,1	88,5	654,97

полдник

94	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
	Со сгущенкой	20	1,58	1,74	10,88	64
22	какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18
	Итого за полдник	250	9,55	9,35	58,72	354,98
	Итого за день	1188	67,77	91,55	243,28	1418,05

8-й день (среда)

8-й день (среда)						
п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
161	Каша пшеничная	200	7,565	6,425	25,22	186,49
	На молоке					
	С маслом					
113	Чай сладкий	200	12,1	3,1	14	53,06
	Итого за завтрак	400	19,565	9,525	39,22	239,55

Второй завтрак

531	йогурт	150	6	2,25	21,45	130,05
-----	--------	-----	---	------	-------	--------

Обед

241	лагман	80	14,5	3,7	3,2	104,1
49	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
22	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
349	Кураговый компот	100	0,24	0	12,84	49,18
	Итого за обед	520	40,03	27,86	102,01	739,19

полдник

3	Бутерброд с сыром	45	5,06	7	14,62	145
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	Итого за полдник	245	17,06	10,1	28,62	198,06
	Итого за день	1315	82,655	49,735	191,3	1306,85

9-й день (четверг)

п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
213	Яйцо вареное	25г	5,08	4,6	0,28	63
3	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	халва	20	1,6	6,37	11,51	104
	Итого за завтрак	280	20,98	18,43	40,41	328,06

Второй завтрак

97	мандарин	75	0,42	0,14	6,075	30
----	----------	----	------	------	-------	----

Обед

111	Тефтелевый суп	100	8,85	6,64	4,53	118,11
49	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25
22	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
22	какао	100	3,1	3,1	12,67	90,59
	Итого за обед	640	37,24	33,9	103,17	794,61

полдник

95	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
188	С повидлом	20	0	0	12,6	53
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	Итого за полдник	250	14,3	6	48,9	231,16
	Итого за день	1245	72,94	58,47	198,555	1383,83

10-й день (пятница)

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценно
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
161	Каша пшеничная	200	7,565	6,425	25,22	186,49
	На молоке					
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
95	Печенье со сгущ.	30	2,3	2,9	22,3	125,1
	Итого за завтрак	430	21,865	12,425	61,52	364,65

Второй завтрак

368	яблоко	88	0,35	-	9,91	41,04
-----	--------	----	------	---	------	-------

Обед

202	Суп куриный	250	6,9	5,46	13,54	130,8
1044	Чуду с творогом	100	12,1	11,2	38,9	305,6
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
349	Кураговый компот	100	0,24	0	12,84	49,18
	Итого за обед	560	124,49	21,31	116,33	668,48

полдник

3	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	конфеты	30	0,81	1,29	24,6	109
	Итого за полдник	265	15,11	8,75	53,22	270,06
	Итого за день	1343	161,815	42,485	240,98	1344,17

5-й день (пятница)

5-й день (пятница)						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценност
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
6	Каша рисовая	200	5,28	9,35	22,26	199
	На молоке					
	С маслом					
113	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06
	Конфеты	30	0,81	1,29	24,6	109
	Итого за завтрак	430	18,09	13,74	60,86	361,06

Второй завтрак

98	банан	69	0,9	0,3	4,8	57
-----------	-------	----	-----	-----	-----	----

Обед

202	Суп куриный	250	6,9	5,46	13,54	130,8
213	Гречка отварная	100	9,3	2,2	44,3	239,2
591	Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3
40	Салат овощной	60	0,9	2,7	26,3	52,9
22	хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130
349	Кураговый компот	100	0,24	0	12,84	49,18
	Итого за обед	630	31,09	19	127,06	721,38

полдник

95	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
188	С повидлом	20	0	0	12,6	53
130	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,22
	Итого за полдник	150	2,8	2,9	45	220,32
	Итого за день	1279	52,88	35,94	237,72	1359,76