

День: День 1

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-9к	каша вязкая молочная овсяная	150	8,5	6,4	25,7	204,6	0,13	0,	0,13	0,	21,	114,	38,	1,27
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
2 завтрак: МОЛОКО														
ОБЕД														
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	60	0,2	0,6	2,2	12,8	0,04	15,	79,8	0,	8,4	16,	12,	0,54
54-4с	рассольник домашний	200	5,74	4,58	11,58	116,06	0,06	8,42	104,2	0,	27,6	50,4	20,2	0,76
54-10г	картофель отварной в молоке	150	5,6	4,5	26,6	173,7	0,14	10,9	8,34	0,	62,	109,	33,	1,18
54-6м	Биточек из курицы (говядина)	75	13,1	13,7	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,	30,	138,	20,	1,94
54-2соу	Соус белый основной	100	3,8	2,7	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5	0,	8,2	9,5	2,3	
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,3
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
УЖИН														
54-1о	омлет натуральный (с горошком)	150	17,9	12,7	3,2	225,2	0,07	0,3	183,	0,	110,	203,	17,	2,09
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,14	55,83	160,38	1403,76	0,5	35,59	461,17	0	458,2	733,6	157,5	9,69

День: День 2

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-1к	каша жидкая молочная кукурузная	150	4,4	4,3	24,7	155,8	0,05	0,39	26,	0,	88,	89,	17,	0,81
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	2,4	3,	0,	0,02
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	1,09
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
2 завтрак: апельсины														
ОБЕД														
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	60	3,1	0,6	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0,	17,	18,	10,	0,47
54-2е	Борщ с капустой и сметаной	200	5,66	4,7	10,12	110,36	0,03	6,76	134,6	0,	33,6	42,6	19,2	0,87
54-6г	Рис отварной	150	4,8	3,7	36,5	203,5	0,03	0,	18,4	0,	6,9	73,	24,	0,49
54-3р	котлета рыбная минтай	80	2,3	11,2	6,8	91,5	0,07	0,13	15,7	0,	29,	151,	33,	0,71
54-6хн	компот из вишни (клубники)***	200	0,1	0,3	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	0,	13,	10,	9,1	0,19
54-5соус	соус молочный натуральный	100	7,4	3,6	9,6	119,2	0,04	0,52	34,8	0,	110,	87,	13,	0,19
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
УЖИН														
	капуста тушеная	80	6,	6,7	5,1	102,7	0,03	8,83	7,35	0,	26,	74,	15,	1,08
пром	Хлеб пшеничный	30	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	45,16	46,9	168,52	1267,66	0,33	31,35	367,93	0	473,4	684,8	178,1	6,65

День: День 3

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	150	7,6	6,3	28,2	206,2	0,13	0,41	31,2	0,	95,	140,	37,	26,
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,6	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,	57,	46,	9,9	0,77
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	2,4	3,	0,	0,02
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
2 завтрак: фрукты														
ОБЕД														
54-7з	салат из белокочанной капусты	60	6,1	1,6	6,2	85,7	0,02	34,8	122,	0,	40,	30,	15,	0,56
54-7с	Суп картоф.с макаронными изделиями	200	2,78	5,16	15,41	119,6	0,086	6,88	97,6	0,	13,8	54,6	20,8	0,86
54-5г	каша перловая рассыпчатая	150	4,7	6,2	27,	175,3	0,16	0,	14,4	0,	11,	136,	90,	3,03
54-2хн	компот из кураги (сухофруктов)	200	0,1	1,	15,7	66,9	0,01	0,32	70,	0,	28,	25,	18,	0,58
54-10р	рыба тушеная в томате с овощами (горбуша,минтай)	100	11,3	16,1	6,3	191,9	0,13	2,84	325,	0,	28,	167,	35,	366,
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
пром	Хлеб ржаной													
УЖИН														
54-10в	Булочка ванильная	60	4,1	4,6	30,5	177,	0,05	0,	19,1	0,	12,	41,	6,5	0,56
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	45,58	46,86	171,31	1295,4	0,596	45,59	731,5	0	291,7	649,8	236	399,11

День: День 4

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	250	9,3	7,3	34,	249,1	0,12	0,57	41,5	0,13	157,	222,	33,	62,
пром	Джем фруктовый (абрикос)****(повидло)	10	0,	0,1	0,2	29,								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
2 завтрак: фрукты														
ОБЕД														
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	2,7	0,8	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0,	19,	22,	11,	0,7
54-8с	суп карт горох	150	46,	6,68	16,28	133,14	0,146	4,76	97,2	0,	33,	80,4	29,	1,47
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	8,3	36,	233,7	0,21	0,	19,2	0,	15,	181,	120,	4,04
54-2м	гуляш из говядины (курица)	80	13,1	13,5	3,2	185,6	0,03	1,13	20,4	0,	12,	133,	19,	1,98
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,	9,2	24,	12,	0,52
54-1хн	компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
Ужин														
157	картофельная запеканка с мясом (кур)	150	17,3	17,6	19,9	306,5	0,15	9,9	27,2	0,	24,	210,	42,	3,11
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
тех/кар185/122	хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	98,1	64,48	194,48	1575,74	0,686	21,42	349,78	0,13	328,2	891,1	275,7	75,37

День: День 5

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	16	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
54-6о	Яйцо вареное	44	4,	4,8	0,3	56,6	0,02	0,	62,4	0,	19,	67,	4,2	0,87
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
пром	2 завтрак: напиток кисломолочный													
	ОБЕД													
54-1с	Щи из свежей капусты	200	5,62	5,72	28,6	92,2	0,02	10,76	105,	0,	37,4	31,	13,2	0,47
54-1г	макароны отварные	150	4,9	5,4	32,8	196,8	0,06	0,	18,4	0,	12,	41,	7,2	0,73
54-5м	котлеты из курицы	75	3,2	14,4	10,1	126,4	18,	0,82	3,78	0,	0,04	0,05	0,38	137,
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	60	3,1	0,6	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0,	17,	18,	10,	0,47
54-1хн	компот из смеси с/ф (курага)***	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	Ужин													
	Запеканка из творога со сг мол	150	10,7	29,5	22,3	304,2	0,06	0,29	51,2	0,	213,	291,	32,	0,87
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1375	36,62	68,77	155,4	1131,1	18,19	23,58	359,78	0	489,44	541,75	81,98	142,11

День: День 6

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	16	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	150	6,9	6,2	29,	202,7	0,1	0,41	30,7	0,	101,	155,	29,	1,64
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	1,07
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	2 завтрак: фрукты													
	ОБЕД													
54-2з	овощи в нарезке (огурец)***	60	0,	0,4	1,6	8,4	0,02	6,	6,	0,	14,	25,	8,4	0,36
54-20с	суп картоф с рыбой (минтай,горбуша)	200	5,44	7,38	9,58	116,84	0,1	4,9	82,	0,	30,6	98,2	23,	0,68
54-11г	картофельное пюре	150	5,2	3,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,	39,	84,	28,	1,03
54-18м	печень по-строгановски говядина(куриная)	80	12,5	13,5	5,3	189,2	0,16	9,93	3783,	0,	31,	221,	14,	4,59
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,	9,2	24,	12,	0,52
54-12хн2020	компот из клюквы (ягодный)	200	0,	0,1	7,1	28,8	0,	1,2	0,	0,	2,6	1,9	2,6	0,12
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	Ужин													
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная(кукурузная)***	120	5,5	4,8	23,2	162,1	0,08	0,33	24,6	0,08	81,	124,	24,	13,
54-21хн	Кисель ягодный	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,	1,2	0,96	0,	6,7	6,8	1,2	0,1
тех/кар185/122	хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1586	46,44	52,23	169,28	1306,34	0,63	37,48	4131,36	0,08	558,10	921,90	178,50	23,26

День: День 7

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	7,6	6,3	28,2	206,2	0,13	0,41	31,2	0,	95,	140,	37,	0,99

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	2,4	3,	0,	0,02
54-21гн	какао с молоком	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	1,09
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	2 завтрак: фрукты													
	ОБЕД													
54-8з	салат из белокочанной капусты с морк	60	6,1	1,	5,8	81,5	0,02	23,1	122,	0,	27,	19,	10,	0,36
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	5,8	4,74	13,62	125,52	0,06	5,54	104,	0,	21,	51,4	19,8	0,71
54-12м	Плов с курицей	150	6,	20,5	24,9	236,								
54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	Ужин													
	винегрет	60	5,3	0,6	4,1	67,1								
тех/кар185/122	хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	15,	0,31	0,38	3,7	6,9	8,5	4,6	3,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	42,6	44,64	154,42	1179,42	15,25	30,06	334,88	3,7	345,3	356,2	107,5	6,86

День: День 8

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	8,5	6,4	25,7	204,6	0,15	0,39	30,2	0,	104,	175,	47,	1,38
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,11	39,	0,	132,	75,	5,3	0,15
54-6о	Яйцо вареное	44	4,	4,8	0,3	56,6	0,02	0,	62,4	0,	19,	67,	4,2	0,87
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,	0,3	6,7	27,9	15,	0,31	0,38	3,7	6,9	8,5	4,6	3,6
табл33	2 завтрак: МОЛОКО	150	3,8	4,4	7,2	80,								
	ОБЕД													
54-5з	салат из ог и помидор (овощи в нарезке)***	60	3,1	0,6	1,8	37,6	0,03	11,5	64,4	0,	17,	18,	10,	0,47
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	200	5,78	5,12	10,76	115,5	0,03	6,42	103,2	0,	27,6	52,4	14,6	0,55
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	14,	15,	12,8	238,4	0,1	7,15	20,5	0,	20,	173,	33,	2,59
54-1х	Компот из смеси с/ф	200	0,	0,5	19,8	81,	0,	0,02	15,	0,	50,	4,3	2,1	0,09
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	Ужин													
54-10в	булочка ванильная	60	4,1	4,6	30,5	177,								
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1509	48,38	49,37	148,76	1228,1	15,33	25,94	335,38	3,7	381	580,4	124,6	10,43

День: День 9

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-16к	Каша Дружба	150	4,4	3,7	17,9	126,8								
54-23гн	коф напиток с молоком	200	2,9	3,8	11,3	86,	0,03	0,52	13,3	0,	111,	107,	31,	20,
пром	масло порционно	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,	19,	22,	11,	0,7
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
пром	2 завтрак: напиток кисломолочный	150												
	ОБЕД													
	свекла отварная	60	2,7	0,8	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0,	19,	22,	11,	0,7
54-6с	суп картофельный с клецками	200	3,28	4,62	11,4	93,54	0,048	3,68	101,4	0,	10,4	36,	12,8	0,54

54-27м	капуста тушеная с мясом птицы(говядина)	150	16,5	16,5	10,	254,6	0,06	21,7	77,4	0,	63,	175,	36,	2,73
54-12хн	компот из ягод (брусника, клюква)	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0,	1,2	0,96	0,	4,5	2,8	1,2	0,09
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	Ужин													
54-3г	макароны с сыром	150	6,8	7,9	28,6	207,7								
54-3гн	чай сахаром	200	0,	0,2	6,5	26,8	0,	0,04	0,3	0,	4,5	7,2	3,8	0,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	44,48	41,72	125	1068,84	0,148	29,42	239,04	0	231,4	372	106,8	25,49

День: День 10

Возрастная

категория: **3-7 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
54-2к	Каша вязкая кукурузная молочная	150	7,	5,4	33,	215,8	0,06	0,39	38,6	0,	91,	102,	20,	1,11
54-21гн	какао	200	3,6	4,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,	143,	130,	34,	1,09
	бутерброд с маслом и сыром													
3	2 завтрак: фрукты													
	ОБЕД													
54-10с	Суп крестьянский с крупой, курицей и смет.	200	5,78	5,12	10,76	115,58	0,03	6,42	103,2	0,	27,6	52,4	14,6	0,55
54-19м	голубцы с мясом и рисом	80	8,4	8,8	6,3	137,1	0,03	11,2	11,9	0,	32,	93,	19,	1,37
54-7з	салат из белок капусты	60	6,1	1,6	6,2	85,7	0,02	34,8	122,	0,	40,	30,	15,	0,56
54-11хн	компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	5,9	24,6	0,	0,9	0,72	0,	3,4	2,1	0,9	0,
пром	Хлеб пшеничный	50	0,2	2,	14,8	70,3								
	Ужин													
54-10в	ватрушка с творогом(повидлом)	60	4,1	4,6	30,5	177,								
54-25хн	Кисель фруктовый	200	0,	0,1	14,1	56,8	0,	1,2	0,	0,	4,8	5,9	2,6	0,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150	35,28	32,32	134,16	983,28	0,18	55,59	293,72	0	341,8	415,4	106,1	4,81