

гория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 6									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200,	7,62	11,33	36,95	130		2	70
	Масло сливочное	5,	8,3	0,1	0,1	74,8	0	62	41
	Батон.	40,	3,07	1,07	20,93	107,21		59	27
	Какао на молоке.	200,	3,12	3,24	17,7	84,28	0,66	68	134
ЗАВТРАК 2	Бананы.	100	0,5	1,5	21,	96,85	10	63Б	182
ОБЕД	Салат из кукурузы с яйцом.	40,	0,76	4,25	11,72	87,05	3,378	49	13
	Помидорник со сметаной .	200,	4,3	0,62	10,45	76,5	17,925	12	39
	Каша гречневая рассыпчатая.	120,	10,26	8,68	49,41	224,61	0	31	65
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе.	80	15,54	10,54	3,17	165	0,4	22	93
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб ржаной .	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
УПЛОТ- НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сок фруктовый	100,	1,	0,2	20,2	112	16,3	71	113
	Салат из сельди с растительным маслом	80,	1,14	5,34	4,62	51,4	4,2	47	4
	Пюре картофельное	120,	3,91	5,62	9,65	128,68	3,762	35	321
	Хлеб пшеничный .	20,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,25		15,	70	5	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			69,95	55,15	311,89	1 825	62,425		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 10									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая.	200,	8,45	13,03	32,25	231,18		1	64
	Какао-напиток на молоке.	200	3,12	3,24	17,7	84,28	0,66	68	134
	Батон .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	59	27
	Масло сливочное .	5,	8,3	0,1	0,1	74,4	0	62	41
ЗАВТРАК 2	Груши.	100	0,3	0,4	10,3	47	5	63	181
ОБЕД	Икра кабачковая	40,	0,55	5,08	0,91	74	1,92	48	55
	Суп гороховый с сухариками.	200,	15,92	0,75	11,53	130,5	7,375	16	41
	Пюре картофельное.	120,	3,91	5,62	9,65	128,68	3,762	35	321
	Рыбная котлета	80	14,54	15,37	4,54	140,34	0,072	19	104
	Соус сметанный.	20,	0,41	1,2	0,74	19,5	0,38	73	115
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб ржаной .	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
Уплотненный полдник	Витаминный напиток	100,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Салат фруктовый.	80,	1,	0,2	4,5	60	6	50	101
	Оладьи со сгущенным молоком.	120,	11,5	14,5	62,8	380	0,56	53	137
	Чай сладкий с лимоном	200,	0,25		15,	70	5	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			79,43	62,35	281,21	1 955	51,529		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 8									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200,	8,45	13,03	32,33	281,18		3	68
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	125,34	1,17	69	126
	Батон .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	59	27
	Масло сливочное	5,	8,3	0,1	0,1	74,8	0	62	41
ЗАВТРАК 2	Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат витаминный.	40,	0,53	4,35	2,19	40	10,554	41	24
	Суп с домашней лапши на мясном бульоне.	200,	6,37	2,15	21,12	140,12	5,3	8	43
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным.	80,	9,15	9,94	6,49	190	0,176	23	98
	Капуста тушеная.	120,	3,82	8,06	8,37	140,64	20,34	32	48
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб пшеничный .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
	Хлеб ржаной .	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
Уплотне-нный полдник	Кисломолочный напиток.	100,	1,	0,2	20,2	72	4	65	130
	Ленивые вареники	170,	11,	0,61	0,	154,1	0	37	84
	Соус молочный сладкий.	30,	1,03	0,86	2,02	29	0,083	74	113
	Кисель.	200,	1,36	0,	29,02	49,28	6	67	132
	Вафли .	20,	2,05	1,15	6,6	47	0	58	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,22	48,55	250,73	1 807	58,423		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3									
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200,	9,23	13,15	36,1	190,7		4	69
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	125,34	1,17	69	126
	Батон .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	59	27
	Повидло .	10	0,91	0,86	1,98	50	0,5	72	139
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,85	10	63Б	182
ОБЕД	Салат из кукурузы с яйцом	40,	0,76	4,25	11,72	87,05	3,378	49	13
	Свекольник со сметаной.	200,	3,03	2,03	16,5	190	8,85	14	37
	Ленивые голубцы	200,	10,72	17,46	12,19	290	51,012	34	49
	Компот из сухофруктов	200,	1,04	0,	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб ржаной .	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток.	100,	1,	0,2	20,2	72	4	65	130
	Запеканка творожно-морковная.	200,	4,74	4,93	26,58	164,09	2,152	39	135
	Соус молочный сладкий.	30,	1,03	0,86	2,02	39,42	0,083	74	113
	Кисель .	200,	1,36	0,	29,02	49,28	6	67	132
	Вафли .	20,	2,05	1,15	6,6	47	0	58	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,09	54,07	295,95	1 818	87,945		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 5									
ЗАВТРАК	Каша геркулес молочная.	200,	9,23	13,15	36,1	190,7		5	70
	Кофейный напиток.	200	4,58	5,04	21,5	125,34	1,17	69	126
	Батон Бутерброд запеченный с маслом и сыром.	60,	12,4	2,03	23,05	231,43	0,1	51	3
ЗАВТРАК 2	Груши .	100	0,3	0,4	10,3	47	5	63	181
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	40,	0,99	4,25	2,95	54,46	5,7	42	11
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200,	3,85	2,18	6,78	86,23	12,475	18	28
	Плов из риса и мяса	200,	10,6	14,3	27,1	329,9	3	33	75
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб ржаной .	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
Уплотненный полдник	Сок фруктовый .	100,	1,	0,2	20,2	112	16,3	71	113
	Чай с сахаром , лимоном.	200,	0,25		15,	70	5	66	58
	Рыба -филе под омлетом	170,	7,58	3,98	3,53	140	0,26	20	88
	Огурец соленый/свежий	30,	0,38	0,	1,6	8,05	1	46	200
	Хлеб пшеничный	30,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,34	48,19	259,1	1 811	50,805		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 1									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	200,	7,71	11,04	29,22	122,04	0,585	27	76
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	125,34	1,17	69	126
	Масло сливочное	5,	8,3	0,1	0,1	74,8	0	62	41
	Батон	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	59	27
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат из консервированных овощей	40,	0,22	2,42	0,74	25,84	25,578	45	23
	Суп рыбный	200,	10,55	1,4	50,25	125,4	22,275	11	35
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200,	10,22	20,88	18,2	207	10,875	29	95
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб пшеничный	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
	Хлеб ржаной	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
Уплотненный полдник	Напиток витаминный	150,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Каша манная молочная	120,	3,	4,5	15,	180		3А	68
	Чай с сахаром , лимоном.	200,	0,25		15,	70	5	66	58
	Блины со сгущенным молоком	80,	8,38	8,72	26,49	250	0,04	54	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,79	57,36	297,49	1 743	96,323		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7									
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200,	19,14	13,34	20,73	171,71	0,585	38	81
	Кофейный напиток на молоке.	200,	4,58	5,04	21,5	125,34	1,17	69	126
	Батон .	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	59	27
	Повидло .	10,	0,91	0,86	1,98	50	0,5	72	139
ЗАВТРАК 2	Яблоки .	100	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат свекольный с растительным маслом.	40,	0,99	4,25	2,95	54,46	5,7	42	11
	Суп крестьянский со сметаной	200,	7,2	0,85	23,95	180,57	8,475	13	45
	Кнели рыбные отварные.	80	18,3	1,2	3,	97,56	0,096	24	85
	Картофельное пюре	120,	3,91	5,62	9,65	135,68	3,762	35	321
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб пшеничный.	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
	Хлеб ржаной .	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
Уплотненный полдник	Сок фруктовый.	100,	1,	0,2	20,2	112	16,3	71	113
	Каша Геркулесовая молочная жидкая.	120,	2,	4,	13,8	115		5	70
	Чай с сахаром , лимоном.	200	0,25		15,	70	5	66	58
	Пирожок с капустой печеный.	80,	3,07	0,9	20,84	161,21	0,03	56	7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,93	39,32	254,39	1736,89	52,418		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 4									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200,	9,23	13,15	36,1	290,93	5,125	7	72
	Какао на молоке	200	3,12	3,24	17,7	84,28	0,66	68	134
	Бутерброд с маслом и сыром	60,	12,4	2,03	23,05	231,43	0,1	51	3
ЗАВТРАК 2	Груши	100	0,3	0,4	10,3	47	5	63	181
ОБЕД	Салат из овощей (свежих)	40,	0,22	2,42	0,74	40	5,7	40	23
	Суп с фрикадельками	200,	9,03	2,03	16,5	140	8,85	9	300
	Жаркое по домашнему	200,	13,	5,5	9,1	250	0	30	99
	Компот из сухофруктов	200,	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб пшеничный	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
	Хлеб ржаной	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
Уплотненный полдник	Напиток витаминный	100,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Пирог сладкий	120,	4,14	4,31	23,25	195	0,004	62	135
	Салат фруктовый	80,	1,	0,2	4,5	60	6	50	101
	Чай сладкий с лимоном	200,	0,25		15,	70	5	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,8	35,07	246,5	1 817	57,239		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 2									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200,	8,73	13,03	31,25	179,2	0,7	6	71
	Какао на молоке	200	3,12	3,24	17,7	84,28	0,66	68	134
	Бутерброд запеченный с маслом и сыром»	60,	12,4	2,03	23,05	231,43	0,1	51	3
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,85	10	63Б	182
ОБЕД	Салат из овощей (свежих)	40,	0,22	2,42	0,74	40	5,7	40	23
	Суп дальневосточный на мясном бульоне	200,	4,23	2,37	15,3	120,42	9,125	17	32
	Оладья из печени в молочно-сметанном соусе.	80	11,52	4,62	2,84	125,21	0,416	26	102
	Рис отварной	120,	4,05	6,59	30,55	165,5	0	36	56
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,44	0,8	70	122
	Хлеб ржаной	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
	Хлеб пшеничный	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
Уплотненный полдник	Сок фруктовый	100,	1,	0,2	20,2	112	16,3	71	113
	Манник со сгущенным молоком	200,	5,15	9,86	28,88	190,9	0,44	55	26
	Чай сладкий с лимоном	200	0,25		15,	70	5	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,28	47,45	276,57	1 725	49,241		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 9									
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200,	6,35	8,51	21,86	200		4	69
	Какао на молоке	200	3,12	3,24	17,7	84,28	0,66	68	134
	«Бутерброд запеченный с маслом и сыром»	60,	12,4	2,03	23,05	231,43	0,1	51	3
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40,	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	43	10
	Рассольник со сметаной	200,	6,37	2,15	21,12	98,8	5,3	10	43
	Фрикадельки мясные	80	12,03	8,99	4,3	100,41	0,3	25	107
	Соус томатный с маслом сливочным	10,	0,31	0,75	2,44	37,8	0,553	75	116
	Макароны отварные	110,	9,5	8,5	49,41	144,61	0	28	313
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,02	26,96	100,44	0,8	70	122
	Хлеб ржаной	50,	3,	0,5	22,17	94,5	0	61	6
	Хлеб пшеничный	40,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
Уплотненный полдник	Напиток витаминный	100,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Сосиска говяжья отварная	80,	2,95	7,16	15,8	136	0	21	54
	Винегрет с растительным маслом	120,	0,97	3,11	5,04	64,91	6,6	44	203
	Хлеб пшеничный	20,	3,07	1,07	20,93	107,21	0	60	5
	Чай сладкий с лимоном	200	0,25		15,	70	5	66	58
	Печенье	20,	1,15	2,05	6,6	67	0	57	8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,13	55,8	308,04	1 869	78,323		