

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность,	Витамины,		
			г			ккал	мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34		
Второй завтрак									
368г/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (облепиха)	100	0	0	9,5	40	10		
Обед									
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
151/04	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	6,05	7,98	10,92	114,18	0		
306/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32		
350/11	молочным								
317/11	Лапша отварная	150	5,52	4,52	26,45	168	0		
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого		26,61	24,99	99,19	702,18	3,56		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/25	22,28	17,17	37,39	370	0,32		
609	Печенье	50	3,5	4,5	37	207,5	0		
4356/06	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		30,82	27,43	82,91	681,5	2,66		
	Всего		66,9	64,37	266,99	1875,68	26,56		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,4	130	0,18		
397/11	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		14,07	17,63	67,76	484	3,09		
Второй завтрак									
368г/11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	100	0	0	9,5	40	10		
Обед									
24/96	Свекла отварная (дольками)	40	0,48	0	2,84	13	1,6		
81/11	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56		
289	Котлета из говядины	80	11,5	9,96	6,64	165	0,1		
228/05	Соус красный	30	0,4	1,6	1,86	18,6	0		
322/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132	5,4		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого		25,63	21,285	90,06	651,6	12,02		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,28	16,63	2,93	201	0,19		
4/07	Зеленый горошек	30	0,93	0	1,95	11,52	0,8		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0		
609	Пряник	40	2,7	4,72	29,96	173,14	0		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		17,68	23,96	61,21	498	1,39		
	Всего		58,88	63,375	249,53	1768,6	36,5		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0		
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0		
395/11	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		14,57	10,1	76,39	480	2,16		
Второй завтрак									
376/11	Напиток из сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,66	0,2		
Обед									
112/07	Огурец соленый	30	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2		
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23		
305/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные) с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	172	0,26		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,24	4,75	42,6	241	0		
РЦ, 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	24	95	20,1		
350/11	Соус молочный	30	10,8	9,92	11,03	177	0,57		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого		36,87	35,19	124,99	950,8	36,36		
Уплотненный полдник									
146/08	Ватрушка с творогом	70	7,33	7,63	23,17	206,5	0,035		
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0		
	Итого		8,93	7,723	56,1	346,5	0,395		
	Всего		60,59	53,023	271,36	1833,96	39,115		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,			
			г				мг			
			Б	Ж	У	С				
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/12/5	0,16	0	14,4	57	1,98			
	Итого		9,1	11,12	70,1	416	2,69			
Второй завтрак										
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (персик)	100	0	0	9,5	40	10			
368г/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10			
Обед										
245	Кукуруза	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5			
255/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом	70/30	9,61	3,99	7,33	97	0,34			
354/11	сметанным									
316/11	Рис, припущенный с маслом	150/3	3,12	11,75	30,7	239	0			
282/08	Напиток лимонный	180	0,14	0,01	22	86,4	5,76			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого		23,2	21,05	105,89	695,4	16			
Уплотненный полдник										
9/07	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
417/05	Гребешок из дрожжевого теста (с повидлом)	100	7,57	6,8	42,14	261,85	0,37			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4			
	Итого		18,91	18,63	93,68	611,85	2,69			
	Всего		51,61	51,2	288,97	1807,25	41,38			

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины,		
			г			ккал	мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	8	6,83	38,63	248	1,56		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого		10,64	11,01	64,02	398	1,77		
Второй завтрак									
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (облепиха)	100	0	0	9,5	40	10		
Обед									
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5		
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9		
312/11 ,356/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) с соусом сметанным с луком	70/30	12,54	12,36	6,74	177	0,46		
36/11	Капуста свежая тушеная	150	3,16	8,49	14,22	146	25,74		
376/11	Компот из изюма и кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого		23,19	25,35	82,26	641	39,46		
Уплотненный полдник									
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74		
496/11	Коржик молочный	50	6,07	10,5	43,4	264,2	0,04		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого		14,08	19,33	104,74	620,2	3,76		
	Всего		47,91	55,69	260,52	1699,2	54,99		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200/5	6,32	10,2	26,3	223	0,9		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,98	5,98	15,4	130	0,18		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/12/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого		10,46	16,18	56,1	410	3,06		
Второй завтрак									
368г/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	100	0	0	9,5	40	10		
Обед									
93/04	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	47	0,05		
87/11	Суп картофельный с пшеном и птицей	200/6	6,88	6,72	11,46	134	7,28		
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,8	9,92	11,03	177	0,59		
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,06	7,2	20,44	159	18,16		
169/04	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	25,35	104,07	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого	290	25,81	28,01	99,98	756,07	26,44		
Уплотненный полдник									
240/11	Пудинг из творога с яблоками	120	15,6	12	16,8	250	1,2		
490/13	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2		
	Печенье	40	2,8	3,6	29,6	166	0		
376/11	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
	Итого		20,24	17,318	82,48	584	1,76		
	Всего		56,91	61,908	257,86	1834,07	51,26		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			г				С			
			Б	Ж	У					
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,4	130	0,18			
397/11	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		13,19	13,53	70,06	450	1,88			
Второй завтрак										
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко и вишня)	100	0	0	9,5	40	10			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10			
Обед										
24/96	Свекла отварная (дольками)	40	0,48	0	2,84	13	1,6			
81/11	Суп картофельный с горохом (луцены), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
188/03	Сосиски отварные	70	11,2	15,4	0,08	172,2	0			
317/11	Лапша отварная	150	5,52	4,52	26,45	168	0			
350/11	Соус молочный	30	10,8	9,92	11,03	177	0,57			
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0			
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0			
	Итого		39,33	34,54	108,5	890,2	7,09			
Усиленный полдник										
280/03	Оладьи	120	14,1	16,03	52,15	390,8	0,73			
119/06	Соус фруктовый	50	0,56	0,04	8,51	34,68	0,6			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4			
	Итого		17,85	18,86	77,23	517,48	2,73			
	Всего		71,87	67,43	286,29	1992,68	31,7			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
176/12	Каша рисовая молочная сахаром со сливочным маслом	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,87		
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0		
395/11	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		11,67	9,21	84,31	491	2,04		
Второй завтрак									
376/11	Напиток из сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,66	0,2		
Обед									
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
305/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,9	172	0,26		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,81	4,55	35,88	212	0		
РЦ.10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	24	95	20,1		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого		25,06	22,52	105,94	727	40,11		
Уплотненный полдник									
206/11	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14		
294	Пирожок печеный с картофельным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого		13,96	22,3	61,31	518	21,77		
	Всего		50,91	54,04	265,44	1792,66	64,12		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13		
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,4	130	0,18		
	Итого		13,48	16,09	69,91	477	1,51		
Второй завтрак									
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (облепиха)	100	0	0	9,5	40	10		
368г/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	10		
Обед									
112/07	Огурец соленый	30	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2		
85/11	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69	4,6		
16/7	Рулет из рыбы	80	12,76	7,8	7,46	150	2,13		
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,06	7,2	20,44	159	18,16		
638/04	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	18,72	63,21	75,32		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого		22,94	21,02	85,92	603,01	107,41		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,28	16,63	2,93	201	0,19		
4/07	Зеленый горошек	30	0,93	0	1,95	11,52	0,8		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0		
	Пряник	40	2,32	0,68	28,96	128,4	0		
4356/06	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34		
	Итого		19,09	23,25	51,7	490,92	3,33		
	Всего		57,01	60,86	238,03	1705,93	132,25		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
Завтрак									
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого		9,38	11,45	194,21	367	1,2		
Второй завтрак									
РЦ.10.86.10.590-003-17840891-2016	Напиток с витаминами Витошка (яблоко)	100	0	0	9,5	40	10		
Обед									
245	Кукуруза	50	1,12	0,82	5,62	35	2,4		
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12	99	8,9		
304/11	Плов из курицы	200	20,3	19,89	35,69	377	1,01		
376/11	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	Итого		29,96	26,25	106,49	748	12,67		
Уплотненный полдник									
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
	Печенье	40	2,8	3,6	29,6	166	0		
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
	Итого		19,11	15,758	78,22	535	0,7		
	Всего		58,45	53,458	388,42	1690	24,57		
	Всего за 10 дней		581,04	585,35	2773,41	18000,03	502,45		
	Средняя всего за 10 дней		58,1	58,53	277,34	1800	50,24		