

Возрастная категория:	Дети от 3 до 7 лет						
Режим функционирования:	24 часа						
день 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	6,21	7,69	34,26	212,75	416
	Какао на молоке	180	4,84	4,07	12,19	104,99	397
	Бутерброд с маслом	50	1,12	1,43	5,58	52,26	1
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,9	0	18	90	399.4
	Печенье (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702 / 5
ОБЕД	Салат "Минутка"	60	0,86	1,56	4,86	36,81	33
	Рассольник "Ленинградский"	180	3,21	5,86	31,01	164,23	76
	Пюре картофельное	150	3,35	6,6	22,4	162,95	321
	Печень в соусе	80	9,7	8,27	7,77	145,56	93
	Компот из сухофруктов	180	1,06	0,05	21,24	88,54	376
	Хлеб ржаной	50	0,91	0,54	18,72	45	700
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	4,7	8,9	12,8	204,26	231
	Соус сметанный	50	0,01	0,3	4,55	15,02	115
	Кисель яблочный	180	0,12	0	8,85	35,13	520
УЖИН 1	Ленивые голубцы	200	9,28	17,23	9,42	358,35	92

	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	2,52	4,08	15,75	113,53	200
	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	0,84	1,07	4,18	39,19	3
ЗАВТРАК 2	Сок	100	2,2	2,5	5,2	32,9	399,4
	Печенье сахарное (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702 / 5
ОБЕД	Салат "Летний"	60	0,24	0,95	1,37	14,81	14
	Суп с клецками	200	2,34	2,44	7,53	108,51	85
	Пудинг рыбный запеченный	180	13,31	15,12	15,3	237,3	269
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	269
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	60	2,08	3,88	25,88	187,78	138

	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368
УЖИН 1	Плов с мясом	180	6,14	4,81	32,17	182,62	304
	Кисель	180	0,12	0	8,85	35,13	520
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,99	3,92	6,96	129,39	93
	Какао на молоке	180	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Бутерброд с маслом	50	0,84	1,07	4,18	39,19	1
	Яйцо вареное	40	1,77	39	0,36	26	213
ЗАВТРАК 2	Сок	100	1,9	2,5	4,2	40,86	399,4
	Вафля (печенье сахарное)	20	0,61	0,84	24,33	28,19	702 / 5
ОБЕД	Икра баклажанная	50	0,49	1,09	2,75	22,99	93
	Суп с мясными фрикадельками	180	3,39	3,86	6,27	113,48	83
	Рис отварной с овощами	130	2,15	3,52	18,7	153,42	58

	Котлета "Любительская" рыбная	70	407	4,1	4,44	132,93	256
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	269
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	2,02	4,86	18,4	165	463
	Чай с молоком	180	2,57	2,13	8,69	64,28	394
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368
УЖИН 1	Азу с мясом	200	8,25	10,47	29,5	175,2	370
	Кисель	180	0,12	0	8,85	35,13	520
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	4,47	4,52	35,22	187,92	185.11a
	Какао на молоке	180	2,57	2,13	8,69	64,28	397
	Бутерброд с маслом	50	1,96	1,86	13,66	88,26	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,04	2,5	9,8	59,87	399,4
	Печенье сахарное (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702 / 5
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,46	1,61	2,75	27,66	53

	Щи "Русские"	180	2,36	4,37	8,25	86,93	67
	Картофель отварной	130	2,27	4,08	18,03	118,19	125
	Котлета "Домашняя"	80	8,46	10,06	18,91	180,44	282
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Творожный пудинг	140	9,3	8,68	7,6	200,1	235
	Соус сметанный	50	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Кисель	180	0,12	0	8,85	35,13	520
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368
УЖИН 1	Макароны отварные с сыром	200	3,88	3,98	34,47	163,3	206
	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	4,93	6,45	10,9	118,16	185.3a
	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	3,98	11,78	101,3	395

	Бутерброды с маслом и сыром	60	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15	75	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702 / 5
ОБЕД	Помидор порциями	50	0,18	0,06	1,26	5,97	1004
	Свекольник	180	2,85	4,33	15,54	118,86	136
	Каша гречневая	130	5,83	3,16	26,3	70,81	414
	Птица в соусе	70	5,72	9,33	8,6	148,95	293
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	269
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясной рулет с яйцом (зразы)	70	5,61	6,16	7,39	235	295
	Рагу овощное	130	1,6	3,57	16,19	84,2	344
	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,03	701
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
день 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	4,89	5,41	18,04	154,92	158.11a
	Какао на молоке	180	4,03	3,39	10,15	87,49	397

	Бутерброд с маслом	50	1,96	1,86	13,66	88,26	1
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,2	2,5	5,2	32,9	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702 / 5
ОБЕД	Салат "Деревенский"	50	0,34	0,66	1,03	34,48	1002
	Суп-уха "по-русски"	180	4,06	3,75	4,45	147,36	87
	Жаркое по-домашнему	200	7,49	8,43	31,74	223,57	276
	Компот из сухофруктов	180	0,09	0	2,86	11,66	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	269
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	150	6,56	9,823	28	186,67	16/5
	Соус сметанный	50	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Кисель	180	0,75	0	15	75	520
УЖИН 1	Каша гречневая	130	5,83	3,16	26,3	70,81	414
	Птица в соусе	70	5,72	9,33	8,6	148,95	293
	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180	4,46	5,25	2,86	148,85	36
	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,2	2,5	5,2	32,9	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702/5
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,49	0,97	3,18	23,58	45
	Суп "Волна"	180	6,61	7,14	7,92	122,46	1006
	Макароны отварные	130	3,88	3,98	34,47	163,3	205
	Рыба, тушенная с овощами	80	4,44	3,87	5,96	77,81	247
	Компот из сухофруктов	180	0,09	0	2,86	11,66	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	269
ПОЛДНИК	Пирожок печенный с яблоком	60	4,33	5,66	38,54	181,72	1000
	Кисель	180	0,75	0	15	75	520
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
УЖИН 1	Капуста, тушенная с мясом	200	4,772	8,74	19,817	196,56	1005
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392

УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	180	6,06	5,87	21,18	232,15	185
	Какао на молоке	180	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,04	2,5	9,8	59,87	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702/5
ОБЕД	Огурец порциями	50	0,4	0,05	1,25	7	1012
	Суп-лапша домашняя	180	6,1	7,65	10,5	136,32	162
	Голубцы ленивые	200	9,28	17,23	9,42	358,35	92
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	269
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	50	3,01	7,9	7,1	62,93	479
	Кисель	180	1,3	0,28	15,11	39,73	520
	Плоды и ягоды свежие	100	0,75	0	15	75	368
УЖИН 1	Рыба соленая порциями	50	3,55	0,68	0	35,2	26

	Сложный гарнир (картофель, капуста)	130	5,98	4,85	16,48	21,6	440
	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	180	5,89	7,2	20,79	206,48	185.1a
	Бутерброд с маслом	50	1,96	1,86	13,66	88,26	1
	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	3,98	11,78	101,3	395
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,04	2,5	9,8	59,87	399.4
	Вафля	20	0,68	2,82	10,93	40,67	5
ОБЕД	Салат "Витаминный"	50	0,41	0,95	2,56	21,04	5
	Борщ	180	3,61	4,4	3,18	117,17	4/2
	Пюре картофельное	130	2,83	5,58	18,95	137,88	321
	Оладьи из печени	70	8,64	5,73	13,5	150,86	1003
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Ленивые вареники	150	3,01	7,9	7,1	62,93	229
	Соус сметанный	50	0,96	1,58	4,18	34,99	115

	Кисель	180	0,75	0	15	75	520
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
УЖИН 1	Омлет натуральный	180	4,46	5,25	2,86	148,85	215
	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	150	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	180	4,7	5,85	18,39	121,49	185.8
	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброды с маслом и сыром	60	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15	75	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	20	0,68	2,82	10,93	40,67	702/5
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов	50	0,22	0,95	1,06	13,35	15
	Суп гороховый с гренками	180	7,1	6,25	22,08	179,25	99

	Запеканка из печени с рисом	200	10,7	11,18	20,25	210	294
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	50	0,73	0,43	14,97	36	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	200	14,208	20,217	34,173	238,97	250
	Чай с сахаром	180	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a