



Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                           | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 53**      | Каша кукурузная                              | 165          | 2,74              | 5,34         | 23,89         | 155,71                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                                | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное              | 30\5         | 2,31              | 4,37         | 14,80         | 107,90                         |         |
|           | Итого за завтрак:                            | 400          | 5,17              | 9,71         | 50,73         | 312,07                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                             |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные          | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                       | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 6**       | Салат из белокочанной капусты                | 50           | 0,89              | 5,04         | 3,08          | 59,29                          |         |
| 35        | Суп овсяный с овощами                        | 180          | 2,45              | 2,75         | 13,93         | 96,17                          |         |
| 162       | Печень говяжья по-строгановски               | 70\40        | 23,32             | 28,95        | 4,70          | 370,15                         |         |
| 194       | Макаронные изделия отварные                  | 120          | 4,78              | 4,59         | 30,62         | 182,95                         |         |
| 241       | Компот из смеси сухофруктов                  | 180          | 0,50              | 0,00         | 25,10         | 102,41                         |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                                  | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28              | 0,24         | 14,76         | 70,50                          |         |
|           | Итого за обед:                               | 708          | 34,29             | 42,03        | 104,88        | 947,59                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 132**\317 | Пирожок, печеный из пресного теста с яблоком | 60           | 1,87              | 1,64         | 24,93         | 122,99                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                                | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,64                          |         |
|           | Итого за полдник:                            | 260          | 1,99              | 1,64         | 36,97         | 171,63                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |              | <b>41,95</b>      | <b>53,48</b> | <b>202,68</b> | <b>1477,29</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |                                   |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 60**      | Каша ячневая (вязкая)             | 165          | 3,63              | 5,42         | 24,49         | 162,11                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                     | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/114* | Хлеб пшеничный/ сыр               | 30\10        | 4,84              | 1,85         | 14,76         | 104,80                         |         |
|           | Итого за завтрак:                 | 405          | 27,19             | 7,27         | 51,29         | 315,37                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                     | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:            | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                       |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (огурец)        | 50           | 0,55              | 0,10         | 1,90          | 12,00                          |         |
| 56        | Щи из свежей капусты с картофелем | 180          | 1,50              | 4,55         | 7,66          | 77,63                          |         |
| 69**      | Котлета мясная                    | 70           | 10,05             | 6,50         | 4,24          | 116,43                         |         |
| 204       | Картофель отварной                | 130          | 2,72              | 6,10         | 23,58         | 158,13                         |         |
| 240       | Компот из свежих яблок            | 180          | 0,14              | 0,00         | 13,49         | 54,58                          |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                       | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,28              | 0,24         | 14,76         | 70,50                          |         |
|           | Итого за обед:                    | 748          | 17,31             | 17,95        | 78,32         | 555,39                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 64**      | Запеканка из творога с рисом      | 75           | 9,36              | 9,92         | 8,80          | 187,72                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                     | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,64                          |         |
|           | Итого за полдник:                 | 275          | 9,48              | 9,92         | 20,84         | 236,36                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |              | <b>54,38</b>      | <b>35,54</b> | <b>160,85</b> | <b>1152,12</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                           | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 54**      | Каша рисовая жидкая                          | 200          | 2,17              | 6,30         | 22,26         | 156,24                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                                | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное              | 30\5         | 2,31              | 4,37         | 14,80         | 107,90                         |         |
|           | Итого за завтрак:                            | 435          | 4,60              | 10,67        | 49,10         | 312,60                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                             |              |                   |              |               |                                |         |
| 251       | Кефир  | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                       | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|           | <b>Обед</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 129       | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50           | 0,60              | 2,35         | 3,85          | 39,00                          |         |
| 35        | Суп из овощей                                | 180          | 1,39              | 4,22         | 9,06          | 87,47                          |         |
| 69**      | Биточки мясные                               | 70           | 10,05             | 6,50         | 4,24          | 116,43                         |         |
| 186       | Каша гречневая рассыпчатая                   | 130          | 7,57              | 4,71         | 39,00         | 228,63                         |         |
| 216       | Соус белый на мясном бульоне                 | 20           | 0,11              | 0,74         | 0,70          | 9,91                           |         |
| 256       | Напиток из шиповника                         | 180          | 0,61              | 0,00         | 18,91         | 42,18                          | 25      |
| 123*      | Хлеб ржаной                                  | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28              | 0,24         | 14,76         | 70,50                          |         |
|           | Итого за обед:                               | 698          | 22,68             | 19,22        | 103,21        | 660,24                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 53**      | Каша кукурузная                              | 100          | 1,66              | 3,24         | 14,48         | 94,37                          |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные          | 180          | 0,90              | 0,18         | 18,18         | 82,80                          |         |
|           | Итого за полдник:                            | 280          | 2,56              | 3,42         | 32,66         | 177,17                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |              | <b>32,64</b>      | <b>36,50</b> | <b>189,06</b> | <b>1206,27</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                    | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |                                       |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                        |              |                   |              |               |                                |         |
| 256       | Каша пшениная рассыпчатая             | 180          | 7,96              | 9,74         | 43,95         | 301,26                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                         | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное       | 30\5         | 2,31              | 4,37         | 14,80         | 107,90                         |         |
|           | Итого за завтрак:                     | 415          | 10,39             | 14,11        | 70,79         | 457,62                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные   | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                           |              |                   |              |               |                                |         |
| 6*        | Салат из моркови                      | 50           | 0,57              | 5,05         | 4,54          | 66,34                          |         |
| 36**      | Суп перловый с овощами вегитарианский | 180          | 1,33              | 2,44         | 10,00         | 66,76                          |         |
| 89**      | Суфле из отварной говядины            | 70           | 14,39             | 12,03        | 1,56          | 172,39                         |         |
| 92**      | Картофельное пюре                     | 130          | 2,51              | 3,50         | 21,62         | 127,06                         |         |
| 241       | Компот из смеси сухофруктов           | 180          | 0,50              | 0,00         | 25,10         | 102,41                         | 25      |
| 123*      | Хлеб ржаной                           | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,28              | 0,24         | 14,76         | 70,50                          |         |
|           | Итого за обед:                        | 678          | 21,65             | 23,72        | 90,27         | 671,58                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                        |              |                   |              |               |                                |         |
| 604       | Печенье                               | 50           | 3,75              | 4,90         | 37,20         | 208,50                         |         |
| 251       | Кефир                                 | 200          | 5,60              | 6,38         | 8,18          | 112,52                         |         |
|           | Итого за полдник:                     | 250          | 9,35              | 11,28        | 45,38         | 321,02                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |              | <b>41,89</b>      | <b>49,21</b> | <b>216,54</b> | <b>1496,22</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                       | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                           |              |                   |              |               |                                |         |
| 56**      | Каша овсяная жидкая                      | 180          | 3,96              | 4,35         | 18,90         | 157,63                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                            | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное          | 30/5         | 2,31              | 4,37         | 14,80         | 107,90                         |         |
|           | Итого за завтрак:                        | 415          | 6,39              | 8,72         | 45,74         | 313,99                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                         |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                            | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                   | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                              |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (огурец)               | 50           | 0,55              | 0,10         | 1,90          | 12,00                          |         |
| 161*      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180          | 2,00              | 2,12         | 10,90         | 81,75                          |         |
| 82**      | Кнели из говядины с рисом                | 70           | 9,95              | 9,50         | 5,07          | 146,36                         |         |
| 99**      | Капуста тушеная                          | 130          | 2,57              | 6,62         | 9,07          | 100,46                         |         |
| 240       | Компот из свежих яблок                   | 180          | 0,14              | 0,00         | 13,49         | 54,58                          |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                              | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                           | 17           | 1,29              | 0,14         | 8,36          | 39,95                          |         |
|           | Итого за обед:                           | 665          | 16,57             | 18,94        | 61,48         | 501,22                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                           |              |                   |              |               |                                |         |
| 129**     | Булочка домашняя                         | 60           | 2,83              | 9,56         | 26,57         | 205,55                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                            | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,64                          |         |
|           | Итого за полдник:                        | 260          | 2,95              | 9,56         | 38,61         | 254,19                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |              | <b>26,31</b>      | <b>37,62</b> | <b>156,23</b> | <b>1114,40</b>                 |         |

| Итого за ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ: | Химический состав |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                         | Б                 | Ж     | У     |                                |
|                         | 39,43             | 42,47 | 185,1 | 1289,26                        |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                    | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |                                       |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                        |              |                   |              |               |                                |         |
| 60**      | Каша ячневая (вязкая)                 | 180          | 3,96              | 5,91         | 26,72         | 176,85                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                         | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/114* | Хлеб пшеничный/ сыр                   | 30\10        | 4,84              | 1,85         | 14,76         | 104,80                         |         |
|           | Итого за завтрак:                     | 420          | 8,92              | 7,76         | 53,52         | 330,11                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные   | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                           |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (огурец)            | 50           | 0,55              | 0,10         | 1,90          | 12,00                          |         |
| 32***     | Суп овощной                           | 180          | 10,85             | 3,23         | 30,46         | 194,21                         |         |
| 400*      | Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики") | 70\30        | 8,98              | 13,96        | 10,68         | 204,28                         |         |
| 194       | Макаронные изделия отварные           | 120          | 4,78              | 4,59         | 30,62         | 182,95                         |         |
| 241       | Компот из смеси сухофруктов           | 180          | 0,50              | 0,00         | 25,10         | 102,41                         |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                           | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,28              | 0,24         | 14,76         | 70,50                          |         |
|           | Итого за обед:                        | 698          | 28,01             | 22,58        | 126,21        | 832,47                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                        |              |                   |              |               |                                |         |
| 129**     | Булочка домашняя                      | 60           | 2,83              | 9,56         | 26,57         | 205,55                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                         | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,64                          |         |
|           | Итого за полдник:                     | 260          | 2,95              | 9,56         | 38,61         | 254,19                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |              | <b>40,38</b>      | <b>40,00</b> | <b>228,44</b> | <b>1462,77</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|-----------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |                                   |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 256       | Каша пшеничная рассыпчатая        | 180          | 7,96              | 9,74         | 43,95         | 301,26                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                     | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное   | 30\5         | 2,31              | 4,37         | 14,80         | 107,90                         |         |
|           | Итого за завтрак:                 | 415          | 10,39             | 14,11        | 70,79         | 457,62                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                     | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:            | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                       |              |                   |              |               |                                |         |
| 6*        | Салат из моркови                  | 50           | 0,57              | 5,05         | 4,54          | 66,34                          |         |
| 56        | Щи из свежей капусты с картофелем | 180          | 1,50              | 4,55         | 7,66          | 77,63                          |         |
| 69**      | Котлета мясная                    | 70           | 10,05             | 6,50         | 4,24          | 116,43                         |         |
| 92**      | Картофельное пюре                 | 130          | 2,51              | 3,50         | 21,62         | 127,06                         |         |
| 240       | Компот из свежих яблок            | 200          | 0,16              | 0,00         | 14,99         | 60,64                          | 25      |
| 123*      | Хлеб ржаной                       | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                    | 17           | 1,29              | 0,14         | 8,36          | 39,95                          |         |
|           | Итого за обед:                    | 690          | 16,15             | 20,20        | 74,10         | 554,17                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 64**      | Запеканка из творога с рисом      | 75           | 9,36              | 9,92         | 8,80          | 187,72                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                     | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,64                          |         |
|           | Итого за полдник:                 | 275          | 9,48              | 9,92         | 20,84         | 236,36                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |              | <b>36,42</b>      | <b>44,63</b> | <b>176,13</b> | <b>1293,15</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                           | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|--|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |  |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 53**      | Каша кукурузная                              | 165          | 2,74              | 5,34         | 23,89         | 155,71                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                                | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/114* | Хлеб пшеничный/ сыр                          | 30\10        | 4,84              | 1,85         | 14,76         | 104,80                         |         |
|           | Итого за завтрак:                            | 405          | 7,70              | 7,19         | 50,69         | 308,97                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                             |              |                   |              |               |                                |         |
| 251       | Кефир  | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                       | 100          | 2,80              | 3,19         | 4,09          | 56,26                          |         |
|           | <b>Обед</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 129       | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50           | 0,60              | 2,35         | 3,85          | 39,00                          |         |
| 36        | Суп картофельный с бобовыми                  | 180          | 1,68              | 2,80         | 9,80          | 71,13                          |         |
| 162       | Печень говяжья по-строгановски               | 70\40        | 23,32             | 28,95        | 4,70          | 370,15                         |         |
| 186       | Каша гречневая рассыпчатая                   | 130          | 7,57              | 4,71         | 39,00         | 228,63                         |         |
| 256       | Напиток из шиповника                         | 180          | 0,61              | 0,00         | 18,91         | 42,18                          | 25      |
| 123*      | Хлеб ржаной                                  | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28              | 0,24         | 14,76         | 70,50                          |         |
|           | Итого за обед:                               | 718          | 36,13             | 39,51        | 103,71        | 887,71                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                               |              |                   |              |               |                                |         |
| 132**\317 | Пирожок, печеный из пресного теста с яблоком | 60           | 1,87              | 1,64         | 24,93         | 122,99                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                                | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,64                          |         |
|           | Итого за полдник:                            | 260          | 1,99              | 1,64         | 36,97         | 171,63                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        |              | <b>48,62</b>      | <b>51,53</b> | <b>195,46</b> | <b>1424,57</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                  | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |                                     |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 54**      | Каша рисовая жидкая                 | 200          | 2,17              | 6,30         | 22,26         | 156,24                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                       | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное     | 30\5         | 2,31              | 4,37         | 14,80         | 107,90                         |         |
|           | Итого за завтрак:                   | 435          | 4,60              | 10,67        | 49,10         | 312,60                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                    |              |                   |              |               |                                |         |
| 126*      | Фрукты свежие                       | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:              | 100          | 0,40              | 0,40         | 10,40         | 45,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                         |              |                   |              |               |                                |         |
| 120*      | Овощи натуральные (огурец)          | 50           | 0,55              | 0,10         | 1,90          | 12,00                          |         |
| 35        | Суп из овощей                       | 180          | 1,39              | 4,22         | 9,06          | 87,47                          |         |
| 76**      | Жаркое по-домашнему                 | 70/110       | 22,02             | 16,99        | 20,22         | 320,67                         |         |
| 241       | Компот из смеси сухофруктов         | 180          | 0,50              | 0,00         | 25,10         | 102,41                         |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                         | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,28              | 0,24         | 14,76         | 70,50                          |         |
|           | Итого за обед:                      | 658          | 26,81             | 22,01        | 83,73         | 659,17                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                      |              |                   |              |               |                                |         |
| 129**     | Булочка домашняя                    | 60           | 2,83              | 9,56         | 26,57         | 205,55                         |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные | 200          | 1,00              | 0,20         | 20,20         | 92,00                          |         |
|           | Итого за полдник:                   | 260          | 3,83              | 9,76         | 46,77         | 297,55                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |              | <b>35,64</b>      | <b>42,84</b> | <b>190,00</b> | <b>1314,32</b>                 |         |

Возрастная категория: 3-7 лет

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

| № рецепта | Наименование блюда                              | Масса порции | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Вит «С» |
|-----------|---|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------|
|           |   |              | Б                 | Ж            | У             |                                |         |
|           | <b>Завтрак</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 256       | Каша пшениная рассыпчатая                       | 180          | 7,96              | 9,74         | 43,95         | 301,26                         |         |
| 263       | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,12              | 0,00         | 12,04         | 48,46                          |         |
| 122*/119* | Хлеб пшеничный/ масло сливочное                 | 30\5         | 2,31              | 4,37         | 14,80         | 107,90                         |         |
|           | Итого за завтрак:                               | 415          | 10,39             | 14,11        | 70,79         | 457,62                         |         |
|           | <b>2-Завтрак</b>                                |              |                   |              |               |                                |         |
| 532*      | Соки овощные, фруктовые или ягодные             | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | Итого за 2-ой завтрак:                          | 100          | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 46,00                          |         |
|           | <b>Обед</b>                                     |              |                   |              |               |                                |         |
| 196       | Горошек зеленый консервированный д/поджаривания | 50           | 1,57              | 1,65         | 3,50          | 38,94                          |         |
| 33        | Рассольник Ленинградский                        | 180          | 3,62              | 8,14         | 23,31         | 107,71                         |         |
| 69**      | Биточки мясные                                  | 70           | 10,05             | 6,50         | 4,24          | 116,43                         |         |
| 99**      | Капуста тушеная                                 | 130          | 2,57              | 6,62         | 9,07          | 100,46                         |         |
| 240       | Компот из свежих яблок                          | 180          | 0,14              | 0,00         | 13,49         | 54,58                          |         |
| 123*      | Хлеб ржаной                                     | 38           | 0,07              | 0,46         | 12,69         | 66,12                          |         |
| 122*      | Хлеб пшеничный                                  | 17           | 1,29              | 0,14         | 8,36          | 39,95                          |         |
|           | Итого за обед:                                  | 665          | 19,31             | 23,51        | 74,66         | 524,19                         |         |
|           | <b>Полдник</b>                                  |              |                   |              |               |                                |         |
| 604       | Печенье   | 50           | 3,75              | 4,90         | 37,20         | 208,50                         |         |
| 251       | Кефир   | 200          | 5,60              | 6,38         | 8,18          | 112,52                         |         |
|           | Итого за полдник:                               | 250          | 9,35              | 11,28        | 45,38         | 321,02                         |         |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |              | <b>39,55</b>      | <b>49,00</b> | <b>200,93</b> | <b>1348,83</b>                 |         |

| ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ: | Химический состав |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                         | Б                 | Ж     | У      |                                |
|                         | 40,12             | 45,60 | 198,19 | 1368,73                        |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:       | 39,78             | 44,04 | 191,63 | 1328,99                        |

|  | Химический состав |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|--|-------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|  | Б                 | Ж     | У      |                                   |
| Среднее значение за 10 дней  | 39,78             | 44,04 | 191,63 | 1328,99                           |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 100               | 111   | 120    |                                   |

Расчет калорийности произведен с учетом рекомендуемого распределения калорийности между приемами пищи в % для детей с дневным прибаванием 8-10 часов.