

День:1(понедельник)

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: с3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Каша «ассорти»	200	5,0	5,9	26,4	175	0,1	0,1	0,5	114,9	0,5
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	17,6	106,6	0,05	0,15	7,12	144	0,68
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		11,55	13,3	66,7	433,6	0,23	0,29	7,62	272,34	2,17
2 завтрак										
Сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед										
Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	0,0	0,0	8,6	33,4	0,7
Печень по строг	80	16,1	5,5	2,3	123	0,1	1,0	3,5	36,8	4,6
Макаронные изделия	150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0,0	0,0	12,8	0,7
Компот из с/фруктов	200	0,1	0	19,9	71,68	0,05	0,07	40,0	82,85	1,23
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		25,3	13,85	95,1	586,68	0,35	1,12	62,1	195,15	10,83
Полдник										
Запеканка творожная рисовая с молочным соусом	150	11,68	15,7	20,8	266,7	0,05	0,14	2,16	89,39	1,01
Молоко	200	4,35	3,75	7,05	87,39	0,06	0,23	1,95	180	0,15
Итого за прием		16,03	19,45	27,85	354,09	0,11	0,37	4,11	269,39	1,16
Итого		52,88	46,6	189,65	1374,37	0,69	1,78	73,83	736,88	14,16

День:2 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Салат свеж. Капуста	60	1,64	10,08	9,63	136,84	0,012	0,027	25,67	13,04	0,56
Каша рисовая	200	4,5	6,2	28,9	194,8	0,1	0,18	11,6	172,92	1,37
Какао на молоке	200	3,9	3,5	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		13,79	24,68	85,73	618,64	0,192	0,347	37,77	311,2	4,02
2 завтрак										
Сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед										
Суп крестьянский	250	1,8	2,38	9,88	79,87	0,01	0,2	5,1	20	0,7
Гуляш рыбный	80	11,0	1,6	6,4	84	0,07	0,11	0,51	47,31	0,62
Пюре картоф.	180	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
Компот из с/фруктов	200	0,1	0	19,9	71,68	0,05	0,07	40,0	82,85	1,23
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		18,1	8,43	85,39	494,55	0,35	0,53	66,35	216,58	7,24
Полдник										
Пирожки с морковным джемом	180	5,6	7,4	28,7	199	0,1	0,11	4,7	57,81	1,48
Молоко	200	4,35	3,75	7,05	87,39	0,06	0,23	1,95	180	0,15
Итого за прием		9,95	11,15	35,75	286,39	0,16	0,34	6,65	237,81	1,63
Итого		41,74	44,26	2,687	1399,58	0,862	1,217	110,77	765,59	12,89

День 3 (среда)

Неделя : первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: с3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<i>Завтрак</i>										
Салат капуста с зеленым горошком	60	0,88	2,24	8,12	94,4	0,03	14,4	12,32	23,0	0,72
Каша геркулесовая	200	6,4	7,4	29,2	202	0,1	0,1	0,4	104,7	1,2
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		14,93	18,04	84,52	583,4	0,21	14,64	13,22	252,94	4,01
<i>обед</i>										
Суп картофельный на курином бульоне	250	9,38	10,12	20,80	211,02	0,1	0,08	11,8	45,0	1,0
Гуляш мясной в том. Сметанном соусе	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
Гречка рассыпчатая	150	4,56	5,01	24,6	24,6	0,25	0,15	7,2	58	4,71
Кисель	200	1,2	0,0	26,1	87,1	0,08	0,28	2,34	220	0,8
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		30,98	26,78	93,93	577,29	0,54	0,56	22,14	340,09	8,09
<i>Полдник</i>										
Ватрушка со сметаной	80	5,6	8,4	32,0	223	0,1	0,1	0,1	40,1	0,6
молоко	200	4,35	3,75	7,05	87,39	0,06	0,23	1,95	180	0,15
Итого за прием		9,95	12,15	39,05	310,39	0,16	0,33	2,05	220,1	0,75
Итого		55,86	56,97	217,5	1471,08	0,91	15,53	37,41	813,13	12,85

День:4 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Салат кукуруза с луком	60	1,1	4,1	8,0	71	0,0	0,0	2,0	6,7	0,3
Каша ячневая	200	6,0	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
Какао на молоке	200	3,9	3,5	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Хлеб с сыром	30/13	5,53	3,28	15,28	117	0,0	0,0	0,1	112,5	0,1
10-00 сок, яблоко	100	0,4	0,0	9,8	42,68	0,03	0,0	10	16	2,2
Итого за прием		16,93	16,18	91,28	560,68	0,13	0,2	13	363,20	4,4
2 завтрак										
Обед										
Суп с лапшой	250	1,7	1,1	12,2	63	0,0	0,0	2,4	8,5	0,4
Рагу овощное с мясом	200	2,7	4,4	16,2	116,4	0,08	0,07	12,7	41,04	1,13
Компот из с\фруктов	200	0,1	0	19,9	71,68	0,05	0,07	40,0	82,85	1,23
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		6,2	5,75	67,1	332,4	0,2	0,17	55,1	145,69	4,16
Полдник										
Суп молочный с рисом	200	3,88	6,1	21,2	162,5	0,06	0,15	7,12	144,36	0,69
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,1	25,1	0,0
Хлеб	30	3,3	0,3	24,6	116,6	0,125	0,0	0,0	21,45	0,8
Печенье	35	2,6	3,5	26,22	142	0,03	0,03	0	7	0,35
Итого за прием		9,78	9,9	81,12	456,1	0,215	0,18	7,22	197,91	1,84
итого		32,91	31,83	239,5	1349,18	0,545	0,55	60,22	706,8	10,4

День:5 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,9	60	0,0	0,0	5,5	13,7	0,3
Каша ассорти рис, пшено	200	5,0	5,9	26,4	175	0,1	0,1	0,5	114,9	0,5
Какао на молоке	200	3,9	3,5	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
10.00 сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого за прием		13,45	20,2	85,3	564,68	0,21	0,26	16,5	269,84	5,09
2 завтрак										
Обед										
Щи со сметаной	250	1,5	2,5	7,4	53	0,0	0,0	10,8	32,8	0,5
Плов с курой	210	10,03	10,0	27,76	237,45	0,04	0,02	0,4	3,79	0,14
Компот из с\фруктов	200	0,1	0	19,9	71,68	0,05	0,07	40,0	82,85	1,23
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		13,33	12,75	73,86	443,45	0,16	0,12	51,2	132,74	3,27
Полдник										
Омлет	70	7,8	10,5	1,4	131	0,04	0,24	0,11	55,16	1,35
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,1	25,1	0,0
Хлеб	30	3,3	0,3	24,6	116,6	0,125	0,0	0,0	21,45	0,8
Итого за прием		11,1	10,8	35,1	282,6	0,165	0,24	0,21	101,71	2,15
итого		37,88	43,75	194,26	1290,73	0,535	0,62	67,91	504,29	10,51

ДЕНЬ; 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

НЕДЕЛЯ; вторая

СЕЗОН; ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

ПРИЕМ пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ(к кал)	Витамины мг			Минеральн ые вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК										
Каша пшенная	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	17,6	106,6	0,05	0,15	7,12	144	0,68
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		13,05	13,4	71,5	464,6	0,27	0,3	7,54	254,97	2,72
2 ЗАВТРАК										
Сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД										
Суп картофельный с фрикадельками	280	1,55	8,29	12,62	131,3	0,01	0,06	90,17	90,17	0,56
Гороховое пюре	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,105	0,00	84,45	4,969
Сосиски отварные в Томатном соусе	80 30	4,7	7,5	0,4	88,0	0,01	0,03	0	10,0	0,72
Компот из с\фруктов	200	0,1	0	19,9	71,68	0,05	0,07	40,0	82,85	1,23
хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		26,03	24,54	102,11	706,07	0,68	0,315	140,17	296,77	11,079
Полдник										
Ватрушка с повидлом	80	5,6	8,4	30,7	223	0,07	0,07	0,10	40,07	0,6
Молоко	200	4,35	3,75	7,05	87,39	0,06	0,23	1,95	180	0,15
Итого за прием		9,95	12,15	37,75	310,39	0,13	0,3	2,05	220,07	0,75
Итого		49,03	50,09	211,76	1481,08	1,08	09,15	149,69	771,81	14,549

День;7 (вторник)

Неделя; вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества , мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<i>завтрак</i>										
Салат овощной с кукурузой	60	1,57	5,08	3,9	67	0,05	0,04	3,2	12,3	0,4
Каша гречневая	200	7,2	6,6	33,5	206	0,2	0,2	0,4	104,8	2,7
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,1	25,1	0,0
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		12,52	16,58	69,2	460	0,33	0,28	3,7	155,64	4,09
<i>2 завтрак</i>										
Сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
<i>обед</i>										
Суп картофельный с рыбой	250	7,2	4,1	14,4	119	0,1	0,1	7,0	27,4	1,0
Макароны отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0,0	0,0	12,8	0,7
Гуляш	80	11,7	12,5	2,9	171	0,0	0,1	0,0	9,9	1,7
Компот из кураги	200	0,62	0,04	14,56	51,78	0,14	0,15	9,23	23,88	0,4
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		26,92	20,69	94,56	653,78	0,44	0,4	16,23	103,28	7,4
<i>полдник</i>										
Омлет с рыбой	100	28,8	13,62	9,02	251,6	0,0	0,0	0,62	66,6	1,58
Какао на молоке	200	3,9	3,5	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Итого за прием		37,7	17,12	33,52	386,6	0,0	0,1	1,12	178,4	2,68
Итого		77,14	54,39	197,28	1500,38	0,77	0,78	21,05	437,32	14,17

День:8(среда)

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: с3 до 7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			ЭЦ(ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые вещества ,мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<i>Завтрак</i>										
Салат морковный		0,8	7,0	7,3	81,05	0,036	0,042	2,58	19,2	0,36
Каша рисовая	200	4,5	6,2	28,9	194,8	0,1	0,18	11,6	172,9 2	1,37
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	17,6	106,6	0,05	0,15	7,12	144	0,68
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		11,85	20,6	76,5	534,45	0,266	0,412	21,3	349,5 6	3,4
<i>2 завтрак</i>										
Сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
<i>Обед</i>										
Свекольник со сметаной	200	1,55	1,85	3,2	36	0,05	0,02	4,9	10,39	0,35
Греча рассыпчатая	200	4,97	3,74	23,89	153,63	0,12	0,06	0,00	8,65	2,63
Рулет из мяса		12,0	6,8	4,7	127,0	0,01	0,15	0,00	20,0	12,0
Компот из сухофруктов	200	0,1	0	19,9	71,68	0,05	0,07	40,0	82,85	1,23
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		20,72	12,64	80,2	512,31	0,33	7,28	54,9	151,19	18,58
<i>Полдник</i>										
Запеканка творожная	150	25,3	14,4	20,1	313	0,1	0,3	0,1	211,0	0,8
Молоко сгущенное		7,20	8,50	55,50	328,00	0,0	0,1	1,00	0,00	0,15
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,0	0,1	0,3	53,1	0,1
Итого за прием		33,9	24,3	86,8	702	0,1	0,5	1,4	264,1	1,05
Итого		66,47	57,54	243,5	1748,76	0,696	8,112	58,6	764,85	23,03

День:9 (ЧЕТВЕРГ)

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: с3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(гр)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральны е вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Салат свекольный	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
Каша геркулесовая	200	6,4	7,4	29,2	202	0,1	0,1	0,4	104,7	1,2
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,0	0,1	0,5	111,8	1,1
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		14,85	20,8	80,5	553	0,19	0,26	2,06	249,19	4,02
2 завтрак										
Обед										
Сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
Рассольник со сметаной	200	1,8	4,4	12,6	92	0,1	0,1	8,4	25,6	0,8
Картофельное пюре	150	4,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
Суфле из рыбы		11,8	3,4	2,6	89	0,04	0,10	0,07	47,73	0,65
Компот из сухофруктов	200	0,1	0	19,9	71,68	0,05	0,07	40,0	82,85	1,23
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		19,9	12,25	84,3	511,68	0,41	0,42	69,17	222,6	7,37
Полдник										
Булочка с сахаром		6,79	9,16	41,7	295,75	0,07	0,08	0,03	39	0,7
Молоко	200	4,35	3,75	7,05	87,39	0,06	0,23	1,95	180	0,15
Итого за прием		11,14	12,91	48,75	384,14	0,13	0,31	1,98	219	0,85
Итого		45,62	45,96	213,55	1448,82	0,73	0,99	73,21	690,79	12,24

День:10(пятница)

Неделя: вторая

Возрастная категория: с3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (ккал)	Витамины мг			Минеральны е вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак										
Салат помидоры с луком	60	0,6	6,0	2,8	65	0,0	0,0	13,5	8,6	0,5
Каша ячневая	200	6,0	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	17,6	106,6	0,05	0,15	7,12	144	0,68
Хлеб с маслом	40/10	3,75	4,9	22,7	152,0	0,08	0,04	0	13,44	0,99
Итого за прием		13,15	18,7	76,8	518,6	0,23	0,29	21,02	282,2	2,87
2 завтрак										
Сок	100	0,4	0	9,8	42,68	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед										
Суп с крупой	250	2,7	4,4	18,3	117	0,1	0,0	5,2	18,8	1,0
Жаркое по домашнему	250	27,5 3	7,47	21,95	265,00	0,21	0,0	8,97	31,10	4,03
Нарезка из огурцов	70	0,8	0,1	2,6	14	0,03	0,04	5	23	0,6
Компот из кураги	200	0,62	0,04	14,56	51,78	0,14	0,15	9,23	23,88	0,4
Хлеб	50	1,7	0,25	18,8	81,32	0,07	0,03	0	13,3	1,4
Итого за прием		33,35	12,26	86,01	571,78	0,58	0,24	38,4	126,08	9,63
Полдник										
Лапшевник	80	9,2	9,58	20,42	182,58	0,06	0,11	0,08	61,07	0,72
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,1	25,1	0,0
Итого за прием		9,2	9,58	29,5	217,58	0,06	0,11	0,9	86,1	0,72
Итого		55,7	40,54	192,33	1307,96	0,87	0,64	59,6	494,45	13,22