

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая MAOY «Покрышкинской НШ-ДС»»



О.И. Добужинская

2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»



О.В. Злобина

2023г.

**Примерный (20 дней) рацион питания
для воспитанников MAOY «Покрышкинской НШ-ДС»
пос. Пушкино, пос. Невское**

возрастная категория : 1-3 года; 3-7 лет

сезон: **Осень-зима 2023-2024г.**

Сборник рецептов 2011г. Авторы: Могильный М.П., Тутьельян В.А.

на основании СанПиН 2.4.3590-20

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Понедельник 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
<i>Завтрак:</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	4,77	0,07	61,36
182	Каша молочная манная, вязкая с маслом сливочным 200/5	205	8,80	7,00	35,39	193,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		415	10,80	12,11	55,69	364,16
<i>Завтрак 2</i>						
386	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Итого за завтрак2:</i>		100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Обед:</i>						
56	Салат овощной с яблоками	50	0,87	4,59	10,87	67,41
116	Суп с рисом с томатом на к/б	180	6,60	6,90	15,60	154,30
294	Биточек из курицы	70	11,80	16,00	24,00	189,00
202	Макароны отварные	155	8,10	11,77	38,34	291,00
349	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		705	32,17	39,99	143,10	970,42
<i>Полдник:</i>						
432	Оладьи со сгущенкой 120/10	130	4,56	5,87	28,06	167,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,80
<i>Итого за полдник:</i>		310	8,68	10,41	47,41	297,80
<i>Итого за день:</i>			56,87	67,01	259,25	1729,78

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Вторник 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
2 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша молочная ячневая, вязкая с маслом сливочным	205	6,39	4,20	28,30	169,00
416	Какао с молоком	180	2,65	1,45	22,90	112,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		425	11,00	13,37	61,70	453,52
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Итого за завтрак2:</i>		150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
99	Салат Осенний	50	0,7	2,53	4,51	43,71
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	180	5,80	6,37	17,21	150,00
256	Мясо тушеное	70	20,00	18,48	33,45	178,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,60	5,61	34,33	217,85
388	Компот из яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		655	37,81	31,17	139,52	814,86
<i>Полдник:</i>						
227	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	83,00
26	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,97	5,24	9,77	120,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	67,00
<i>Итого за полдник:</i>		320	7,11	9,86	19,85	270,00
<i>Итого за день:</i>			56,72	54,40	234,12	1628,56

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Среда 3

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
3 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
182	Каша вязкая молочная пшеничная с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	22,90	112,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		415	12,11	16,02	69,44	440,16
<i>Завтрак 2</i>						
	Йогурт молочный, питьевой	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Итого за завтрак2:		150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Обед:</i>						
62	Салат из моркови	40	1,20	2,30	5,60	58,70
103	Суп картофельный с вермишелью на к/б	180	1,52	3,68	11,95	150,00
234	Биточек рыбный	70	5,68	6,30	7,00	110,00
128	Картофельное пюре с м/с	150	2,16	5,16	11,40	100,44
118	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	17,64	72,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		690	14,97	18,15	82,89	658,15
<i>Полдник:</i>						
249	Пудинг из творога со сгущ. молоком 100/20	120	15,14	10,76	24,33	255,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		300	15,20	10,78	34,13	295,00
Итого за день:			43,03	44,95	201,61	1457,31

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Четверг 4

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
4 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		425	12,27	17,71	59,30	462,52
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
Итого за завтрак2:		150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
67	Винегрет овощной	50	0,87	4,59	10,87	93,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	180	4,68	8,24	17,70	164,00
321	Плов из птицы	200	20,00	18,48	33,45	380,00
390	Компот из изюма с яблоками	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		680	30,35	32,04	116,31	906,41
<i>Полдник:</i>						
221	Макароны, запеченные с сыром 120/20	140	7,33	5,97	48,85	279,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		320	7,39	5,99	58,65	319,00
Итого за день:			50,81	55,74	247,31	1778,11

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Пятница 5

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
5 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
182	Каша молочная манная, вязкая с маслом сливочным 200/5	205	8,80	7,00	35,39	193,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		415	10,80	13,11	55,69	355,16
<i>Завтрак 2</i>						
386	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Итого за завтрак2:</i>		100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Обед:</i>						
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,45	0,00	0,11	17,60
102	Суп картофельный с горохом на к/б	180	10,20	6,05	13,32	155,00
278	Гуфтеля с соусом томатным 80/30	110	20,68	16,57	4,38	249,00
142	Картофель тушеный	150	3,72	4,16	38,72	207,00
390	Компот из яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		740	39,46	27,49	111,06	897,61
<i>Полдник:</i>						
430	Блины со сгущенкой 120/30	150	5,10	2,70	33,00	192,00
414	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
<i>Итого за полдник:</i>		330	5,16	2,72	42,80	232,00
<i>Итого за день:</i>			60,64	47,82	222,60	1582,17

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Понедельник 6

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
6 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
69	Каша молочная рисовая, вязкая с м/с	205	6,95	11,55	31,30	263,40
416	Какао с молоком	180	2,65	1,45	22,90	112,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		415	11,52	17,62	64,65	494,80
<i>Завтрак 2</i>						
	Йогурт молочный, питьевой	150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Итого за завтрак2:</i>		150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Обед:</i>						
62	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,93	40,95
99	Суп из овощей на к/б со сметаной	180	4,68	8,24	17,70	156,00
290	Гуляш из курицы	70	11,36	10,73	39,76	183,00
305	Рис припущенный с овощами	150	5,51	4,52	26,44	168,45
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		700	26,78	26,83	142,12	817,11
<i>Полдник:</i>						
435	Оладьи с творогом и джемом 120/20	140	10,27	7,98	48,97	314,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
<i>Итого за полдник:</i>		320	10,33	8,00	58,77	354,00
<i>Итого за день:</i>			49,38	52,45	280,69	1729,91

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Вторник 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
7 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
101	Суп молочный с вермишелью с маслом	220	7,50	7,59	36,04	206,00
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	22,90	112,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		430	12,11	16,02	69,44	440,16
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
Итого за завтрак2:		150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
56	Салат овощной с яблоками	50	0,7	2,53	4,51	43,71
96	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	180	1,52	3,68	11,95	150,00
267	Шницель натуральный рубленый	70	11,80	26,00	34,00	365,00
202	Макароны отварные	155	8,10	11,77	38,34	291,00
124	Компот из изюма и яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		705	26,53	44,69	143,33	1118,72
<i>Полдник:</i>						
215	Яйцо отварное	40	8,60	19,60	4,30	189,00
46	Винегрет овощной	100	0,68	6,91	15,19	170,64
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		320	9,34	26,53	29,29	399,64
Итого за день:			48,78	87,24	255,11	2048,70

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Среда 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
8 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша молочная ячневая, вязкая с маслом сливочным	205	6,39	4,20	28,30	169,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		425	11,16	14,32	51,56	425,52
<i>Завтрак 2</i>						
386	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	13,05	97,40
Итого за завтрак2:		100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Обед:</i>						
50	Салат из свеклы с сыром	40	1,20	2,30	5,60	58,70
73	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	180	6,60	6,90	15,60	154,30
324	Котлеты рубленые из кур	70	7,64	10,67	5,78	14,00
126	Картофельное пюре	150	8,10	11,77	38,34	291,00
118	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	17,64	72,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		690	27,95	32,35	112,26	757,01
<i>Полдник:</i>						
203	Запеканка рисовая с творогом с соусом 150/20	170	8,00	6,60	24,00	218,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		350	8,06	6,62	33,80	258,00
Итого за день:			52,39	57,79	210,67	1537,93

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Четверг 9

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
9 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
182	Каша вязкая молочная пшеничная с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		415	9,50	13,70	56,34	368,16
<i>Завтрак 2</i>						
	Йогурт молочный, питьевой	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Итого за завтрак2:		150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Обед:</i>						
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	50	0,87	4,59	10,87	93,70
116	Суп с рисом с томатом на к/б	180	4,68	8,24	17,70	164,00
256	Мясо тушеное	70	8,45	9,12	5,89	158,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	6,20	22,80	159,60
390	Компот из яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		700	22,01	28,86	111,79	844,31
<i>Полдник:</i>						
221	Макароны, запеченные с сыром	140	7,15	7,01	29,63	222,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		320	7,21	7,03	39,43	262,00
Итого за день:			39,47	49,59	222,71	1538,47

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Пятница 10

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
10 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша вязкая молочная пшеничная с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
416	Какао с молоком	180	2,65	1,45	22,90	112,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		425	12,11	16,76	69,44	490,52
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
Итого за завтрак2:		150,00	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,51	43,71
103	Суп картофельный с вермишелью на к/б	180	10,20	6,05	13,32	155,00
290	Гуляш из курицы	70	11,36	10,73	39,76	183,00
305	Рис припущенный с овощами	150	5,51	4,52	26,44	168,45
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		700	32,57	24,56	138,32	818,87
<i>Полдник:</i>						
430	Блинчики с джемом	150	10,38	10,74	49,83	337,67
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		330	10,44	10,76	59,63	377,67
Итого за день:			55,92	52,08	280,44	1777,24

Сезон: осень-зима

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Понедельник 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
11 день						
<i>Завтрак:</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	4,77	0,07	61,36
182	Каша молочная манная, вязкая с маслом сливочным 200/5	205	8,80	7,00	35,39	193,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		415	10,80	12,11	55,69	364,16
<i>Завтрак 2</i>						
386	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Итого за завтрак2:</i>		100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Обед:</i>						
56	Салат овощной с яблоками	50	0,87	4,59	10,87	67,41
102	Суп картофельный с горохом на к/б	180	10,20	6,05	13,32	155,00
278	Тефтеля с соусом томатным 80/30	110	20,68	16,57	4,38	249,00
202	Макароны отварные	155	8,10	11,77	38,34	291,00
349	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		745	44,65	39,71	121,20	1031,12
<i>Полдник:</i>						
432	Оладьи со сгущенкой 120/10	130	4,56	5,87	28,06	167,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,80
<i>Итого за полдник:</i>		310	8,68	10,41	47,41	297,80
<i>Итого за день:</i>			69,35	66,73	237,35	1790,48

Сезон: осень-зима

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Вторник 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
12 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша молочная ячневая, вязкая с маслом сливочным	205	6,39	4,20	28,30	169,00
416	Какао с молоком	180	2,65	1,45	22,90	112,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		425	11,00	13,37	61,70	453,52
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Итого за завтрак2:</i>		150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
40	Салат картофельный с морковью и кукурузой	50	0,87	4,59	10,87	93,70
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	180	5,80	6,37	17,21	150,00
256	Мясо тушеное	70	20,00	18,48	33,45	178,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,60	5,61	34,33	217,85
388	Компот из яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		655	37,81	31,17	139,52	814,86
<i>Полдник:</i>						
227	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	83,00
26	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,97	5,24	9,77	120,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	67,00
<i>Итого за полдник:</i>		320	7,11	9,86	19,85	270,00
<i>Итого за день:</i>			56,72	54,40	234,12	1628,56

Сезон: осень-зима

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Среда 13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
13 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
182	Каша вязкая молочная пшеничная с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	22,90	112,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		415	12,11	16,02	69,44	440,16
<i>Завтрак 2</i>						
	Йогурт молочный, питьевой	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Итого за завтрак2:		150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Обед:</i>						
56	Салат овощной с яблоками	50	0,87	4,59	10,87	67,41
96	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	180	1,52	3,68	11,95	150,00
234	Биточек рыбный	70	5,68	6,30	7,00	110,00
128	Картофельное пюре с м/с	150	2,16	5,16	11,40	100,44
118	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	17,64	72,00
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		700	14,64	20,44	88,16	666,86
<i>Полдник:</i>						
249	Пудинг из творога со сгущ. молоком 100/20	120	15,14	10,76	24,33	255,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		300	15,20	10,78	34,13	295,00
Итого за день:			42,70	47,24	206,88	1466,02

Сезон: осень-зима

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Четверг 14

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
14 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		425	12,27	17,71	59,30	462,52
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
Итого за завтрак2:		150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
67	Винегрет овощной	50	0,87	4,59	10,87	93,70
99	Суп из овощей на к/б со сметаной	180	4,68	8,24	17,70	156,00
290	Бефстроганов из куриного филе	70	11,36	10,73	39,76	183,00
305	Рис отварной с маслом сливочным	150	5,51	4,52	26,44	168,45
390	Компот из изюма с яблоками	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		700	27,22	28,81	149,06	869,86
<i>Полдник:</i>						
221	Макароны, запеченные с сыром 120/20	140	7,33	5,97	48,85	279,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		320	7,39	5,99	58,65	319,00
Итого за день:			47,68	52,51	280,06	1741,56

Сезон: осень-зима

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Пятница 15

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
15 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
182	Каша молочная манная, вязкая с маслом сливочным 200/5	205	8,80	7,00	35,39	193,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		415	10,80	13,11	55,69	355,16
<i>Завтрак 2</i>						
386	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Итого за завтрак2:</i>		100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Обед:</i>						
62	Салат из моркови	50	0,43	2,61	3,93	40,95
73	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	180	6,60	6,90	15,60	154,30
278	Тефтели с соусом томатным 80/30	110	20,68	16,57	4,38	249,00
142	Картофель отварной	150	3,72	4,16	38,72	207,00
390	Компот из яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		740	35,84	30,95	117,16	920,26
<i>Полдник:</i>						
430	Блины со сгущенкой 120/30	150	5,10	2,70	33,00	192,00
414	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
<i>Итого за полдник:</i>		330	5,16	2,72	42,80	232,00
<i>Итого за день:</i>			57,02	51,28	228,70	1604,82

Сезон: осень-зима

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Понедельник 16

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
16 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
69	Каша молочная рисовая, вязкая с м/с	205	6,95	11,55	31,30	263,40
416	Какао с молоком	180	2,65	1,45	22,90	112,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
<i>Итого за завтрак:</i>		415	11,52	17,62	64,65	494,80
<i>Завтрак 2</i>						
	Йогурт молочный, питьевой	150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Итого за завтрак2:</i>		150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Обед:</i>						
56	Салат овощной с яблоками	50	0,87	4,59	10,87	67,41
116	Суп с рисом с томатом на к/б	180	4,68	8,24	17,70	164,00
290	Гуляш из курицы	70	11,36	10,73	39,76	183,00
202	Макаронные отварные	155	8,10	11,77	38,34	291,00
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
<i>Итого за обед:</i>		705	29,81	36,06	160,96	974,12
<i>Полдник:</i>						
435	Оладьи с творогом и джемом 120/20	140	10,27	7,98	48,97	314,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
<i>Итого за полдник:</i>		320	10,33	8,00	58,77	354,00
<i>Итого за день:</i>			52,41	61,68	299,53	1886,92

Сезон: осень-зима

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Вторник 17

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
17 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
101	Суп молочный с вермишелью с маслом	220	7,50	7,59	36,04	206,00
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	22,90	112,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		430	12,11	16,02	69,44	440,16
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
Итого за завтрак2:		150	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
99	Салат Осенний	50	0,7	2,53	4,51	43,71
103	Суп картофельный с вермишелью на к/б	180	10,20	6,05	13,32	155,00
324	Котлеты рубленые из кур	70	7,64	10,67	5,78	14,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,60	5,61	34,33	217,85
124	Компот из изюма и яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		705	30,55	25,57	112,47	699,57
<i>Полдник:</i>						
215	Яйцо отварное	40	8,60	19,60	4,30	189,00
46	Винегрет овощной	100	0,68	6,91	15,19	170,64
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		320	9,34	26,53	29,29	399,64
Итого за день:			52,80	68,12	224,25	1629,55

Сезон: осень-зима

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Среда 18

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
18 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша молочная ячневая, вязкая с маслом сливочным	205	6,39	4,20	28,30	169,00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00
ГТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		425	11,16	14,32	51,56	425,52
<i>Завтрак 2</i>						
386	Фрукты свежие	100	5,22	4,50	13,05	97,40
Итого за завтрак2:		100	5,22	4,50	13,05	97,40
<i>Обед:</i>						
40	Салат картофельный с солёным огурцом и зеленым горошком	50	0,87	4,59	10,87	93,70
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	180	5,80	6,37	17,21	150,00
290	Бефстроганов из куриного филе	70	11,36	10,73	39,76	183,00
305	Рис припущенный с овощами	150	5,51	4,52	26,44	168,45
118	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	17,64	72,00
ГТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		700	27,95	26,92	141,22	834,16
<i>Полдник:</i>						
203	Запеканка рисовая с творогом с соусом 150/20	170	8,00	6,60	24,00	218,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		350	8,06	6,62	33,80	258,00
Итого за день:			52,39	52,36	239,63	1615,08

Сезон: осень-зима

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Четверг 19

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
19 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,04	5,77	0,07	52,36
182	Каша вязкая молочная пшеничная с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
ТТК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		415	9,50	13,70	56,34	368,16
<i>Завтрак 2</i>						
	Йогурт молочный, питьевой	150	0,75	0,00	15,15	64,00
Итого за завтрак2:		150	0,75	0,00	15,15	64,00
<i>Обед:</i>						
50	Салат из свеклы с сыром	40	1,20	2,30	5,60	58,70
96	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	180	1,52	3,68	11,95	150,00
324	Котлеты рубленые из кур	70	7,64	10,67	5,78	14,00
126	Картофельное пюре	150	8,10	11,77	38,34	291,00
390	Компот из яблок	180	0,00	0,00	25,23	102,00
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		690	22,87	29,13	116,20	782,71
<i>Полдник:</i>						
221	Макароны, запеченные с сыром	140	7,15	7,01	29,63	222,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		320	7,21	7,03	39,43	262,00
Итого за день:			40,33	49,86	227,12	1476,87

Сезон: осень-зима

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: Пятница 20

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
20 день						
<i>Завтрак</i>						
6	Масло сливочное	5	0,02	4,30	0,02	49,60
7	Сыр твёрдых сортов	10	0,04	3,10	0,05	53,12
182	Каша вязкая молочная пшеничная с м/с	205	7,50	7,59	36,04	206,00
416	Какао с молоком	180	2,65	1,45	22,90	112,00
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,32	10,43	69,80
Итого за завтрак:		425	12,11	16,76	69,44	490,52
<i>Завтрак 2</i>						
418	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	13,05	90,18
Итого за завтрак2:		150,00	0,80	0,00	13,05	90,18
<i>Обед:</i>						
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,51	43,71
99	Суп из овощей на к/б со сметаной	180	4,68	8,24	17,70	156,00
256	Мясо тушеное	70	20,00	18,48	33,45	178,00
202	Макароны отварные	155	8,10	11,77	38,34	291,00
376	Компот из ягод	180	0,39	0,02	24,99	101,70
ТТК	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,45	14,60	97,30
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,75	0,26	14,70	69,71
Итого за обед:		705	38,28	41,75	148,29	937,42
<i>Полдник:</i>						
430	Блинчики с джемом	150	10,38	10,74	49,83	337,67
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,80	40,00
Итого за полдник:		330	10,44	10,76	59,63	377,67
Итого за день:			61,63	69,27	290,41	1895,79