

День : 1 понедельник

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак Каша пшенная вязкая	160	4.08	4.08	29.94	173	168
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Пром .
Сыр «Российский»	10	2.32	2.95	-	36	7
Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	70	395
Итого за прием пищи :	350	11.01	9.33	55.07	348.7	
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед Салат из моркови	30	0.38	0.03	3.5	15.8	41
Бульон куриный с протертым мясом	180	6.9	1.056	1.4	42.9	112
Плов из мяса птицы	160	16.0	14.87	26.76	304	304
Компот из кураги	150	0.33	0.015	21.04	85.6	376
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт(греники)	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Пром .
Хлеб формовой»Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Пром .
Итого за прием пищи :	580	27.88	17.241	77.32	570.73	
Полдник уплотненный Сырники из творога с морковью	100	14.09	11.55	21.12	245.0	231
Йогурт	30	0.8	0.76	6.06	34.5	Пром .
Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.0	391
Булочка молочная	25	2.32	0.49	10.06	66	492

Итого за прием пищи :	305	17.25	12.81	44.23	373.5	
Всего за день:		56.64	39.381	186.72	1335.63	

День : 1 понедельник

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак Каша пшениная вязкая	210	5.67	5.28	32.55	200	168
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Пром .
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	-	54	7
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
Итого за прием пищи :	435	14.27	12.42	61.41	414.7	
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.99	31.5	41
Бульон куриный с протертым мясом	200	7.6	1.162	1.57	47.2	112
Плов из мяса птицы	210	21.47	19.69	35.68	406	304
Компот из кураги	180	0.44	0.02	27.76	113	376
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт(греники)	45	3.4	0.45	21.8	104.5	Пром .
Хлеб формовой»Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Пром .
Итого за прием пищи :	725	35.66	22.352	103.92	754.93	
Полдник уплотненный Сырники из творога с морковью	150	21.1	17.325	31.68	367.5	231
Йогурт	45	1.27	1.14	9.0	51.8	Пром .
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	391
Булочка молочная	50	4.24	0.99	26.11	132	492

Итого за прием пищи :	425	26.67	19.475	76.78	591.3	
Всего за день:		77.1	54.247	252.21	1803.63	

День : 2 вторник

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 – 3 года

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Каша из смеси круп(вариант 3)	155	7.81	8.16	30.59	227
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77
Итого за прием пищи	345	12.81	18.04	56.53	439.8
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи:	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед Салат из свеклы с яблоком	30	0.345	1.6	3.55	30.2
Рассольник «Ленинградский»	180	1.45	3.7	12.3	88.5
Сметана 15%	4	0.1	0.6	0.12	6.4
Котлета рыбная запеченная	60	8.02	2.82	5.99	81
	15	0.3	0.79	1.0	12.7

Соус сметанный					
	120	2.8	0.33	13.3	96.5
Пюре из овощей	150	0.07	-	21.78	87.6
Кисель фруктовый	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Хлеб формовой»Урожайны й»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Итого за прием пищи:	623	17.355	11.11	82.66	525.33
Полдник уплотненный Макароны отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218.0
Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85.0
Пряник	25	1.375	1.25	19	87.5
Итого за прием пищи:	325	15.245	15.34	49.29	390.5
Всего за день:		45.91	44.49	198.58	1398.33

День : 2 вторник

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Каша из смеси круп(вариант 3)	205	10.44	11.11	41.30	307
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
Итого за прием пищи	425	15.46	21.0	70.24	519.7
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи:	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед Салат из свеклы с яблоком	60	0.69	3.2	7.1	60.4
Рассольник «Ленинградский»	200	1.52	4.08	13.52	97.44
Сметана 15%	4	0.1	0.6	0.12	6.4
Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107
Соус сметанный	30	0.43	1.5	1.8	22.5
Пюре из овощей	150	3.9	0.5	18.4	134
Кисель фруктовый	180	0.09	-	28.8	110.3
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5
Хлеб	30	2.0	0.97	10.12	52.73

формовой»Урожайны й»					
Итого за прием пищи:	775	29.31	24.938	130.64	695.27
Полдник уплотненный Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	268.0
Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102
Пряник	50	2.75	2.5	38	175
Итого за прием пищи:	410	14.82	12.78	92.64	538.0
Всего за день:		60.09	58.718	303.62	1795.67

День : 3 среда

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	85	6.52	8.07	8.41	132.0	219
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
	Повидло	20	3.48	4.43	-	54	7
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	397
	Итого за прием пищи	285	15.42	15.52	35.87	344.7	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.3	399
	Итого за прием пищи:	100	0.5	-	10.1	42.3	
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0.41	1.55	2.58	26.085	22
	Борщ с картофелем	180	1.45	3.64	10.25	79.8	58
	Сметана 15%	4	0.1	0.6	0.12	6.4	Про м.
	Ленивые голубцы	120	10.61	6.81	15.04	164	298
	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.12	354
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	18.1	73.9	399
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
	Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Про м.
	Итого за прием пищи:	559	17.17	14.74	71.59	483.735	
Полдник уплотненный	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247.0	237
	Соус молочный(сладкий)	30	0.6	1.4	3.0	30.8	351
	Кисломолочный продукт	150	4.5	1.5	6.0	55.8	

						401
Печенье «Сахарное»	25	2.2	3.6	17.2	107.7	Про м.
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.0	Про м.
Итого за прием пищи:	405	25.24	18.95	53.15	485.0	
Всего за день:		58.33	49.21	170.71	1355.735	

День : 3 среда Неделя : 1 Сезон : осенне- зимний Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак Омлет с зеленым горошком	105	7.8	9.7	10.1	158.4	219
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
Повидло	20	3.48	4.43	-	54	7
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за прием пищи	335	17.22	17.62	40.42	389.1	
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1.0	42.7	399
Итого за прием пищи:	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0.82	3.1	5.16	52.17	22
Борщ с картофелем	200	1.6	4.0	11.28	87.8	58
Сметана 15%	4	0.1	0.6	0.12	6.4	Про м.
Ленивые голубцы	160	14.12	9.04	20.26	219	298
Соус сметано-томатный	30	0.53	1.5	2.1	24.3	

						355	
Компот из свежих яблок	180	0.15	0.15	21.7	88.73	372	
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5	Про м.	
Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Про м.	
Итого за прием пищи:	709	22.72	19.81	92.54	635.63		
Полдник уплотненный	Запеканка из творога	150	26.54	18.075	25.73	370.5	237
	Соус молочный(сладкий)	30	0.6	1.4	3.0	30.8	351
	Кисломолочный продукт	180	5.4	1.8	7.2	67	401
	Печенье «Сахарное»	37.5	3.3	5.4	25.8	161.5	Про м.
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44.0	Про м.
Итого за прием пищи:		497.5	36.04	27.075	71.53	673.8	
Всего за день:			76.48	64.505	214.59	1741.23	

День : 4 четверг

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная	160	3.4	3.96	22.94	141
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	70
	Итого за прием пищи :	350	8.09	13.51	48.2	346.8
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
	Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0.44	1.7	2.8	26.3
	Суп с рыбными консервами	180	6.3	6.1	10.51	121.6
	Макаронник с мясом(печенью)	120	13.65	8.75	25.04	234
	Компот из изюма	150	0.33	0.015	21.0	85.6
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
	Хлеб ржаной«Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
	Итого за прием пищи :	540	24.99	17.835	83.97	589.93
Полдник уплотненный	Рагу овощное	105	1.62	8.68	9.13	121.0
	Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.8	22.4
	Хлеб«урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.0
	Пирожок с повидлом	35	2.0	0.81	19.32	93
	Мандарин	100	0.8	0.2	13.3	45
	Итого за прием пищи :	450	6.88	12.17	60.66	362.13
Всего за день:			40.46	43.515	202.93	1341.56

День : 4 четверг

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Каша манная вязкая	210	4.52	4.07	35.46	197.0
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
Итого за прием пищи :	400	9.72	14.03	64.45	423.8
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед Салат из белокочанной капусты	60	0.88	3.4	5.6	52.6
Суп с рыбными консервами	200	6.9	6.7	11.6	133.8
Макаронник с мясом(печенью)	160	17.93	11.73	33.34	311.0
Компот из изюма	180	0.44	0.02	27.76	113
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5
Хлеб ржаной»Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Итого за прием пищи	675	31.55	23.27	110.22	767.63

:					
Полдник уплотненный Рагу овощное	150	2.29	11.0	14.4	166.0
Соус сметано- томатный	45	0.52	1.9	3.6	33.9
Хлеб«урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0
Пирожок с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	133
Мандарин	100	0.8	0.2	13.3	45
Итого за прием пищи :	555	8.55	15.26	79.19	470.63
Всего за день:		50.32	52.59	263.96	1704.76

День : 5 пятница

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Каша рисовая вязкая	160	2.32	3.96	24.08	141
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77
Итого за прием пищи :	350	7.32	13.84	50.02	353.8
Завтрак 2 Сок фруктовый	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед Салат из свеклы с изюмом	30	0.485	1.9	4.23	36.05
Щи из свежей капусты с картофелем	180	0.93	2.6	4.5	45.9
Сметана 15%	4	0.1	0.6	0.12	6.4
Рыба запеченная с овощами	120	8.74	9.29	7.92	150
Соус сметанный	15	0.42	1.5	1.8	22.5
Кисель	150	0.075	-	23.0	88.25
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Хлеб ржаной»Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
	559	15.02	17.16	66.19	471.53

Итого за прием пищи :					
Полдник уплотненный Омлет с овощами	85	5.58	11.23	2.83	135.0
Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Молоко	150	4.53	4.08	7.58	85.0
Булочка «Веснушка»	25	1.95	1.53	13.47	75.0
Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86.0
Итого за прием пищи :	490	15.86	18.21	50.2	433.73
Всего за день:		38.7	49.21	176.51	1301.76

День : 5 пятница

Неделя : 1

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Каша рисовая вязкая	210	3.09	4.07	32.09	177
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
Итого за прием пищи :	435	8.11	13.96	61.03	401.8
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи	100	0.5	-	10.1	42.7

:					
Обед	60	0.97	3.8	8.46	72.1
Салат из свеклы с изюмом					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	67.8
Сметана 15%	4.0	0.1	0.6	0.12	6.4
Рыба запеченная с овощами	180	13.13	13.89	11.9	225
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.8	22.5
Кисель	180	0.09	-	28.8	113
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	110.3
Хлеб ржаной»Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Итого за прием пищи :	729	21.51	25.11	89.79	669.83
Полдник уплотненный Омлет с овощами	105	8.37	16.8	4.245	202.5
Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102
Булочка «Веснушка»	50	3.9	3.06	26.93	151
Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86.0
Итого за прием пищи :	365	21.55	26.11	66.565	593.23
Всего за день:		51.67	65.18	227.485	1707.56

День : 6 понедельник

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Каша ячневая вязкая	155	3.3	4.06	21.24	135
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Повидло	20	-	-	12.2	48.8
Какао с молоком	150	2.34	2.0	10.63	70
Итого за прием пищи :	355	7.91	6.36	58.57	323.5
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед Салат из моркови с яблоком	30	0.27	1.65	2.45	27.6
Суп картофельный с крупой	180	1.58	2.06	9.2	66.5
Рыба тушенная с овощами	60	8.8	4.36	1.54	66
Картофель отварной в молоке	120	2.4	3.6	19.2	118.6
Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	18.1	73.9
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Хлеб ржаной «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73

Итого за прием пищи :	630	17.44	13.06	75.11	475.03
Полдник уплотненный Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	117.0
Сгущенка	30	2.18	2.6	16.9	100
Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85
Пряник	25	1.4	1.25	19.0	87.5
Итого за прием пищи :	305	19.82	18.22	67.26	399.5
Всего за день:		45.67	37.64	211.04	1240.73

День : 6 понедельник

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак Каша ячневая вязкая	210	4.39	4.2	28.3	169	168
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
Повидло	20	-	-	12.2	48.8	Про м.
Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	397
Итого за прием пищи :	435	14.27	12.42	61.41	414.7	
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед Салат из моркови с яблоком	60	0.54	3.3	4.9	55.2	40
Суп картофельный с крупой	200	1.74	2.27	10.13	73.2	

						80	
Рыба тушенная с овощами	80	9.4	9.15	1.94	95	247	
Картофель отварной в молоке	150	3.3	4.8	25.6	158.2	319	
Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.7	88.73	372	
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5	Про м.	
Хлеб ржаной «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Про м.	
Итого за прием пищи :	745	20.52	21.08	96.19	627.56		
Полдник уплотненный	Запеканка из творога с морковью	150	17.5	15.4	35.67	351	238
	Сгущенка	30	2.18	2.6	16.9	100	Про м.
	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	103	Про м.
	Пряник	50	2.75	2.5	38	175	Про м.
Итого за прием пищи :		410	27.91	25.38	99.64	553	
Всего за день:		63.2	58.88	267.34	1637.96		

День : 7 вторник

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйца,запеченные в сметанном соусе№354	80	5.47	7.21	2.82	98.0	214
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Пром.
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	70	395
	Итого за прием пищи :	270	10.16	16.76	28.08	303.8	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
	Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед	Салат овощной с яблоком	30	0.35	0.06	2.2	11.0	37
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.96	2.04	12.44	76.22	82
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	276
	Компот из кураги	150	0.37	0.017	23.13	94.2	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Пром.
	Хлеб ржаной«Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Пром.
	Итого за прием пищи :	590	27.75	8.717	80.62	508.85	
Полдник уплотненный	Каша рисовая рассыпчатая с овощами с маслом	155	3.5	3.74	34.69	186.0	166
	Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Пром.
	Чай без сахара	150	-	-	-	-	
	Блинчики со сгущенкой	60	3.26	1.85	20.23	111.0	447
	Банан	200	3.0	1.0	41.0	190.0	Пром.
	Итого за прием пищи :	595	11.76	7.56	106.04	539.73	
Всего за день:			50.17	33.037	224.84	1395.08	

День : 7 вторник

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры			
Завтрак Яйца,запеченные в сметанном соусе№354	100	6.84	9.0	3.53	126.9	214
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Пром.
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	Пром.
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
Итого за прием пищи :	450	12.04	18.96	32.51	353.7	
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед Салат овощной с яблоком	60	0.7	0.12	4.4	22.0	37
Суп картофельный с вермишелью	200	2.16	2.24	13.68	83.84	82
Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	276
Компот из кураги	180	0.44	0.02	27.76	113	376
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5	Пром.
Хлеб ржаной«Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Пром.
Итого за прием пищи :	735	36.23	11.27	99.71	641.07	
Полдник уплотненный	205	4.8	3.91	47.81	246	166

Каша рисовая рассыпчатая с овощами с маслом						
Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Пром.
Чай без сахара	180	-	-	-	-	
Блинчики со сгущенкой	120	6.52	3.71	40.47	221	447
Банан	200	3.0	1.0	42.0	190.0	Пром.
Итого за прием пищи :	735	16.32	9.59	140.4	709.73	
Всего за день:		65.09	39.82	282.72	1747.2	

День : 8 среда

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Суп молочный вермишелевый	180	5.22	4.74	17.13	132.0
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Сыр»Российский»	15	3.48	4.43	-	54.0
Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77
Итого за прием пищи :	375	13.62	11.8	42.294	332.7
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7

Обед Салат из репчатого лука	30	0.415	1.9	2.45	28.8
Суп картофельный с бобовыми	180	5.0	4.8	14.8	122.54
Фрикадельки рыбные	60	8.2	2.3	4.5	71.54
Соус молочный (для запекания)	15	0.4	1.4	1.45	20
Каша гречневая	120	6.94	4.92	31.2	195.8
Кисель фруктовый	150	0.075	-	23.0	88.25
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Хлеб ржаной «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Итого за прием пищи :	615	25.3	16.59	102.02	648.56
Полдник уплотненный Запеканка картофельная с печенью	120	7.64	3.91	20.36	147.0
Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.1
Хлеб ржаной	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Сок фруктовый	150	0.75	-	12.625	53.3
Пряник	25	1.4	1.25	19	87.5
Итого за прием пищи :	340	11.95	6.88	62.85	351.63
Всего за день:		51.7	35.27	207.399	1375.59

День : 8 среда

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Суп молочный вермишелевый	200	5.75	5.212	18.838	145.2
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Сыр»Российский»	15	3.48	4.43	-	54.0
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
Итого за прием пищи :	425	14.17	12.282	47.548	357.9
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед Салат из репчатого лука	60	0.83	3.8	4.9	57.6
Суп картофельный с бобовыми	200	5.5	5.3	16.3	134.8
Фрикадельки рыбные	80	10.66	3.0	5.85	93
Соус молочный (для запекания)	30	0.8	2.8	2.9	40
Каша гречневая	150	8.68	6.15	39.0	246.21
Кисель фруктовый	180	0.09	-	28.8	11.3
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5
Хлеб	30	2.0	0.97	10.12	52.73

ржаной»Урожайный»					
Итого за прием пищи :	775	31.96	22.47	129.67	740.14
Полдник уплотненный Запеканка картофельная с печенью	160	10.18	6.25	27.33	206
Соус сметано- томатный	45	0.52	1.9	3.6	33.9
Хлеб ржаной	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Сок фруктовый	180	0.9	-	15.15	64
Пряник	50	2.75	2.5	38.0	175
Итого за прием пищи :	465	16.35	11.62	94.2	531.63
Всего за день:		62.98	46.372	281.518	1672.37

День : 9.четверг

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из смеси круп (вариант4)	155	7.87	8.71	30.01	230	177
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
	Повидло	20	-	-	12.2	48.8	Про м.
	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.2	89.2	397
	Итого за прием пищи :	355	13.2	11.67	69.91	437.7	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
	Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед	Салат из свеклы	30	0.45	1.9	2.6	29.3	33
	Рассольник «Домашний»	180	1.88	4.6	3.18	103.0	75
	Сметана 15%	4	0.1	0.6	0.12	6.4	Про м.
	Суфле из рыбы	60	10.34	5.02	2.47	95.0	268
	Пюре из картофеля с морковью	120	2.3	3.7	14.4	100.5	332
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	21.7	88.7	372
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
	Хлеб ржаной«Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Про м.
	Итого за прием пищи :	600	19.46	17.21	69.09	545.33	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые(отварные)с маслом	65	8.91	7.89	9.21	144.0	230
	Кисло-молочный продукт	150	4.2	3.75	30.0	171.1	Про

						м.
Печенье	25	2.125	3.5	16.75	105.0	Про м.
Итого за прием пищи :	240	15.235	15.14	55.96	420.1	
Всего за день:		48.395	44.02	205.06	1445.83	

День : 9.четверг Неделя : 2 Сезон : осенне- зимний Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из смеси круп (вариант4)	205	10.52	11.86	40.51	311	177
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
	Повидло	20	-	-	12.2	48.8	Про м.
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Итого за прием пищи :	435	16.46	15.35	83.03	536.5	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
	Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7	
Обед	Салат из свеклы	60	0.9	3.8	5.2	58.6	33
	Рассольник «Домашний»	200	2.07	5.1	3.5	113.3	75
	Сметана 15%	4	0.1	0.6	0.12	6.4	
	Суфле из рыбы	80	13.75	6.68	3.29	128	268
	Пюре из картофеля с морковью	150	3.7	0.4	16.5	119.6	332
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.7	88.7	372
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5	Про м.

Хлеб ржаной«Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Про м.
Итого за прием пищи :	749	26.06	18.14	82.23	671.83	
Полдник уплотненный						
Вареники ленивые(отварные)с маслом	105	14.83	10.86	15.31	218.0	230
Кисло-молочный продукт	180	5.04	4.5	36.0	205.2	Про м.
Печенье	37	3.3	5.3	25.8	161.5	Про м.
Итого за прием пищи :	342	23.17	20.66	77.11	584.7	
Всего за день:		66.19	54.15	252.47	1835.73	

День : 10 пятница

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 1.5 - 3 года

Прием пищи , наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.0	168
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.0	10.63	70	395
	Итого за прием пищи :	275	12.21	23.1	26.77	414.8	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7	399
	Итого за прием пищи :	100	0.5	-.	10.1	42.7	
Обед	Салат из горошком консервированного	30	0.9	1.6	1.6	26.125	10
	Суп картофельный	180	1.67	2.04	12.07	73.45	108
	Говядина отварная	60	17.12	2.3	0.33	90.23	273
	Капуста тушеная	100	2.08	3.7	9.57	80.0	132
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	21.03	85.6	376
	Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7	Про м.
	Хлеб ржаной«Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Про м.
	Итого за прием пищи :	430	26.37	10.925	69.22	477.835	
Полдник уплотненный	Винегрет	30	0.45	1.95	2.65	29.65	45
	Картофельное пюре	120	2.46	3.87	16.42	110.2	321
	Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73	Про м.
	Чай с сахаром	150	0.04	0.02	9.99	40.0	

						391
Булочка «Ванильная»	25	1.98	2.03	13.62	81.0	467
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	88.0	Про м.
Итого за прием пищи :	555	7.73	9.55	72.4	401.58	
Всего за день:		46.81	43.575	178.49	1336.915	

День : 10 пятница

Неделя : 2

Сезон : осенне- зимний

Возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи , наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак Омлет натуральный	105	9.02	16.11	1.8	188.4
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	30	2.27	0.3	14.5	69.7
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91
Итого за прием пищи :	325	14.22	23.07	30.79	414.8
Завтрак 2 Сок фруктовый в ассортименте	100	0.5	-	10.1	42.7
Итого за прием пищи :	100	0.5	-	10.1	42.7
Обед Салат из горошком консервированного	60	1.8	3.2	3.2	52.25
Суп картофельный	200	1.84	2.24	13.28	80.8
Говядина отварная	80	22.77	3.06	0.45	120
Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.36	120
Компот из кураги	180	0.44	0.02	27.76	113
Хлеб пшеничный формовой 1 сорт	45	3.4	0.45	21.8	104.5
Хлеб ржаной»Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Итого за прием пищи :	745	35.38	15.5	90.97	643.28
Полдник уплотненный Винегрет	60	0.9	3.9	5.3	59.3
Картофельное пюре	150	3.4	5.3	22.7	152.5
Хлеб «Урожайный»	30	2.0	0.97	10.12	52.73
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0
Булочка «Ванильная»	50	3.95	4.06	27.24	161

Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	88.0
Итого за прием пищи :	670	9.11	15.05	94.95	553.53
Всего за день:		59.21	53.62	226.81	1654.31