

День: 1 (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность	Витамины, мг	
			Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК								
182	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200	7,23	3,73	39,2	286	0,06	0,02
377	<i>Чай с лимоном</i>	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,25	0,87	15,27	79,2		
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0
ИТОГО за прием		426	9,68	11,818	68,25	487	0,36	0,02
2-ОЙ ЗАВТРАК								
338	<i>фрукты</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02
ОБЕД								
116	<i>Суп рисовый томатный "Харчо" с мясом птицы</i>	200	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02
259	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	12,3	29,5	16,58	383	0,03	0,03
47	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	1,02	3,024	5,07	51,42	0	0
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01	
702	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05	
349	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0
ИТОГО за прием		720	24,285	39,875	104,03	880,12	0,19	0,05
ПОЛДНИК								
382	<i>Какао с молоком</i>	180	4,07	3,54	20,9	113,4	0,03	0,03
218	<i>Ленивые вареники молоком сгущенным</i>	120	16,27	8,74	24,86	243	0	0

<i>ИТОГО за прием</i>	300	20,34	3,54	45,76	356,4	0,03	0,03
ИТ ОГ	1546	38,29	53,31	207,85	1555,53	0,609	21,84

—

C

0

2

0/0

2

10

10

9

8,17

11,38

0,63

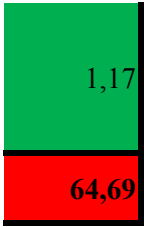
0,45

0,4

30,03

1,17

0



День: 2 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность Ккал	Витамины, мг			Минеральны вещества, м Са
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	
ДЕНЬ 2										
ЗАВТРАК										
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	33,42	251	0	0,2	0,6	112,6
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0/0,6
ИТОГО за прием		426	7,55	18,808	62,47	452	0,3	0,2	2,6	114,95
2-ОЙ ЗАВТРАК										
389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2
пт	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97,7				
Итого за прием:		100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2
ОБЕД										
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0	0	5,7	0
82	Борщ со сметаной	200	1,6	4	10,4	84,5	0,04	0,05	9,98	44
245	Бефстроганв из отварной говядины	80	14,44	12,25	3,4	180,65	3,28	0,09	0,38	31
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,1	0,11	3,34	56
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63	
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0/0
352	Кисель	180	0,097	0,108	22,57	107,28	0,02	0,02	3,6	12,6
ИТОГО за прием		750	25,437	25,838	94,04	738,7	3,5	0,27	24,08	143,6
ПОЛДНИК										
386	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216
401	Оладьи с молоком сгущенным	80	6,09	5,87	34,5	213,64	0,112	0,112	0,272	63,504

<i>ИТОГО за прием</i>	260	11,31	10,37	41,7	309,04	0,182	0,422	1,532	279,504
ИТО ГО:	1536	38,29	53,31	207,85	1555,53	0,609	21,84	64,69	601,97

ste
r

Fe

0,6

0,09

0/0,01

0,69

16

16

8,4

8,4

1,8

0,8

0/0

2,52

21,92

0,18

0,976

1,156

26,62

День: 3 (среда)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 3											
ЗАВТРАК											
182	Каша пшеничная молочная	200	7,51	11,72	37,05	285	0,162	0,216	1,755	166,01	0,331
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,3	0	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	2	0,6	0,01
15	Сыр порцией	12	2,676	2,54	0	42,22	0	0,5	0,087	105	0,12
Итого за прием:		432	15,356	24,74	66,77	563	0,462	0,716	5,842	273,96	0,551
2-ОЙ ЗАВТРАК											
338	Фрукт	114	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
Итого за прием:		114	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
ОБЕД											
86	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	2,268	5,38	10,98	98,677	0,09	0,08	9,88	50	1
482	Запеканка из печени с рисом	180	22,302	8,874	24,606	267,61	0,324	2,286	10,46	30,6	7,038
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,4	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0	0
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0	0,36	44,23	0,009
Итого за прием:		640	30,565	15,415	96,666	659,14	0,474	2,366	21,78	124,83	8,047
ПОЛДНИК											
229	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	84	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
101	Икра кабачковая	60	2	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,02	5	0,4
686	Чай с сахаром с лимоном	180	0,63	0,018	13,5	54	0,3	0	2	2,35	0,09
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0	0
Итого за прием:		320	10,29	9,208	20,32	209,4	0,36	0,07	7,98	29,45	0,96

<i>ИТОГО:</i>	866	26,146	35,448	108,09	868,36	0,862	0,836	23,82	304,01	9,511
----------------------	-----	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	-------

День: 4 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность Ккал	Витамины, мг			Минераль вещества Са
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

181	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0,06
Итого за прием:		426	8,45	16,288	58,35	416	0,36	0,14	2,22	127,89

2-ОЙ ЗАВТРАК

389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2
пт	Кондитерское изделие	30	1,7	1,5	22,9	108,6				
Итого за прием:		100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2

ОБЕД

96	Рассольник ленинградский	200	1,31	4,05	9,041	84,8	0	0	10,1	30,25
271	Котлета мясная	70	5,61	8,6	6,2	126	0,05	0,09	0,67	10
143	Овощное рагу	150	1,77	10,99	8,6	142	0,09	0,12	8,4	95
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63	0/0
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0	0,4	12,6
Итого за прием:		680	14,685	24,801	84,921	645,66	0,2	0,21	20,65	147,85

ПОЛДНИК

4	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22
386	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,99	29,23	307	0	0	0,14	0
Итого за прием:		220	10,3	9,1	7,48	158,4	0,1	0,49	1,26	238

ИТОГО:

1426

10,72

9,49

36,43

402,4

0,07

0,31

1,4

216

ные
, мг

Fe

0,4

0,09

0,01

0,5

16

16

0,95

1,6

1,1

0/0

2,52

6,17

1

0,18

0

1,18

День: 5 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ност: Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 5											
ЗАВТРАК											
183	Каша гречневая молочная	200	9,09	12,99	35,18	295	0	0,2	0,6	112	0,6
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0	0	2	0,6	0,01
15	Сыр порцией	12	2,676	3,54	0	42,22	0	0,5	0,087	105	0,12
Итого за прием:		438	14,216	24,618	64,23	538,22	0,3	0,7	4,687	219,95	0,82
2-ОЙ ЗАВТРАК											
338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
ОБЕД											
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,024	5,07	51,42	0	0	11,38		8,4
104	Суп с фрикадельками	200	10,54	5,24	15,06	141,48	0,04	0,05	9,98		8,4
291	Плов из птицы	230	20,71	10,28	41,92	348,06	0,03	0,05	0	8	0,3
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0	0
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0	0	0,36	44,23	0,009
Итого за прием:		750	38,265	19,705	123,13	833,82	0,13	0,1	22,8	52,23	17,109
ПОЛДНИК											
386	Кисломолочные продукты	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,48	13,2	33,6	324	0,06	0,312	0,288	176,76	0,828
Итого за прием:		300	22,7	17,7	40,8	419,4	0,13	0,31	1,548	392,76	1,008
ИТОГО:		1588	75,581	62,423	237,96	1838,44	0,59	1,13	39,035	667,14	34,937

День: 6 (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ДЕНЬ 6											
ЗАВТРАК											
120	Суп молочный с вермшелью	200	4,7	3,79	14,36	120	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0,3	0	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0/0,6	0/0,01
Итого за прием:		426	7,15	11,878	43,41	321	0,36	0,14	2,22	127,83	0,49
2-ОЙ ЗАВТРАК											
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
ОБЕД											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0	0	5,7	0	8,4
101	Суп картофельный с крупойс крупой	200	0,462	3,84	1,51	70	0,04	0,05	9,98	44	8,4
289	Рагу с курицей и овощами	200	16,7	19,4	18,6	316	0,11	0,11	1,21	15	1,1
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0/0	0/0
389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2	16
Итого за прием:		640	23,922	27,97	67,51	658,08	0,24	0,18	27,97	61,2	33,9
ПОЛДНИК											
213	Омлет	120	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99					
382	Какао с молоком	180	4,07	3,54	20,9	113,4	0,03	0,03	1,17	2,35	0,09
101	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0,03	4,02	5	0,4
Итого за прием:		390	12,315	13,885	37,905	312,79	0,07	0,24	5,19	29,35	1,49
ИТОГО:		1556	43,787	54,133	158,625	1338,87	0,7	0,58	45,38	220,58	51,88

День: 7 (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
			ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК											
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	10,98	286	0	0,2	0,6	112,6	0,9	103	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,24	14,35	90,54	2	2,35	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,12	66	2	0,6	0	2,4	0
15	Сыр порцией	12	2,676	3,54	0	42,22	0,087	105	0,87	105	0,12
Итого за прием:		450,4	87,746	329,59	29,74	282,847		221,4	3,77	213,36	0,61
278,16											
389	Сок	100	0,5	0	10,1	42,4	10	2,2	10	0,6	8
пт	печенье	22	1,7	3,6	14,5	97,7					
Итого за прием:		122	2,2	3,6	24,6	42,4	70,6	2,2	10	0,6	8
ОБЕД											
87/2010	Суп рыбный из консервов	200	9,67	5,49	12,77	142,58	0	0	7,29	0	0
297	Фрикадельки в сливочном соусе	80	8,15	9,07	9,85	154	0,032	0,064	0,352	37,46	0,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178	0,2	0,1	0,6	15,9	2,8
67	Винегрет овощной	60	0,85	6,02	4,4	75,51	0	0	0,98	0	0
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,18	108,38	0,01				
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,11	64,99	0,45	0/0	0/0	0/0	0/0
349	Компот из сухофруктов	180	0,595	0,081	28,8	119,52	0,4	0	0,4	49,14	0,01
Итого за прием:		755,5	80,975	142,441	115,9	844,072		0,164	9,622	105,93	3,43
ПОЛДНИК											
377	Чай с лимоном	186	0,12	0,018	13,68	55,8	2	2,35	2	2,35	0,09
312	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	56	3,34	56	0
390	Котлета рыбная Любительская	70	10,43	7,99	9,03	150,5	0,01	0,05	1	39,9	0,59
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,11	64,99					
101	Горошек зеленый консервированный	60	2,25	0,09	3,74	24,75	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32

<i>Итого за прием:</i>	501,6	70,48	79,408	66,215	430,46		59,37	10,84	110,95	1
<i>ИТОГО:</i>	1830	72,73	149,453	266,2	455,36		59,45	15,34	123,97	1,32

<i>Итого за прием:</i>	260	8,93	8,11	48,5	304,09	0,03	0,06	2	16,9	3,37	
ИТОГО:	1556	46,53	48,488	230,69	1566,85	0,24	0,51	32,92	215,87	35,15	

День: 9 (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 9											
ЗАВТРАК											
181	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
377	<i>Чай с лимоном</i>	186	0,12	0,018	13,68	55,8	0	0	2		2,35
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0/0	0/0	0/0	0/0,6	0/0,01
14	<i>Масло сливочное</i>	10	0,08	7,2	0,12	66					
15	<i>Сыр порцией</i>	12	2,676	3,54	0	42,22	0	0,036	0,087	105	0,12
Итого за прием:		438	11,126	19,828	58,37	458,22	0,06	0,176	2,22	230,48	2,87
2-ОЙ ЗАВТРАК											
389	<i>Сок</i>	100	0,5	0	10,1	42,4	0,03	0,02	10	2,2	16
пт	<i>Кондитерское изделие</i>	30	1,7	1,5	22,9	108,6					
Итого за прием:		130	2,2	1,5	33	151	317,7	0,02	10	10,02	16
ОБЕД											
119	<i>Суп с бобовыми</i>	200	4,6	4,4	15,2	117,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
279	<i>Тефтели из мясные</i>	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	459	0,23
321	<i>Капуста тушёная /гарнир/</i>	150	3,097	4,85	14,14	112,65	0,04	0,05	14,5	78	1
701	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0
702	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,025	0,405	12,105	64,99					
352	<i>Кисель</i>	180	0,097	0,108	22,57	107,28	0	0	0,36	44,23	0,009
Итого за прием:		680	22,174	19,928	91,5	661,57	0,4	0,21	19,95	628,23	3,339
ПОЛДНИК											
4	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
382	<i>Какао</i>	180	4,07	3,54	20,9	113,4	0	0	2		2,35
410	<i>Ватрушка творог</i>	75	8,86	15,28	24,92	272	0,1	0,3	0,43	249,46	1,11

<i>Итого за прием:</i>	255	12,93	18,82	45,82	385,4	0,1	0,3	2,43	249,46	3,46
ИТОГО:	1503	48,43	60,076	228,69	1656,19	318,26	0,706	34,6	1118,19 1118,19	25,669

День: 10 (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 8 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ДЕНЬ 10											
ЗАВТРАК											
182	Каша геркулесовая	200	7,82	12,83	34,27	285	0,11	0,2	0,9	191	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,24	14,35	90,54	2	2,35	2	2,35	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,27	79,2					
14	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66	0/0	0/0	0/0	0/0,6	0/0,01
15	Сыр порцией	12	2,676	3,54	0	42,22	0,02	0,06	0	16,82	1,17
Итого за прием:		432	15,666	26,68	63,99	562,96	2,13	2,61	2,9	210,17	2,16
2-ОЙ ЗАВТРАК											
338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Итого за прием:		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
ОБЕД											
103	Суп макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,23	94,6	0,04	0,05	9,98	44	8,4
263	Рагу мясное с овощами	220	11,68	30,6	17,2	378	0,132	0,176	4,796	41,162	1,958
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0	0	5,7	0	0
701	Хлеб пшеничный	50	3,375	0,675	20,175	108,35	0,01		0,63		
702	Хлеб ржаной	30	2,025	0,405	12,105	64,99	0,05		0,45	0/0	0/0
389	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Итого за прием:		740	20,97	37,55	85,84	777,62	0,252	0,246	25,156	97,762	12,878
ПОЛДНИК											
685	Чай	180	0,63	0,018	13,5	54	0,07	0,31	1,26	216	0,18
218	Ленивые вареники сгущенным молоком	120	16,33	8	24,86	243	0,03	0,12	7,4	67	0,6
пт	Конфеты шок	20	0,1	0,12	25,09	119,2					
Итого за прием:		300	17,06	8,138	63,45	416,2	0,1	0,43	8,66	283	0,78

ИТОГО:	1572	54,096	72,768	223,08	1803,78	2,512	3,306	46,716	593,132	31,818
---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------