

День :понедельник  
 Неделя:1  
 Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Яйцо отв	45	9,0	9,7	0,3	127	-	39
Каша овсяная « геркулес» на цельном молоке с маслом	180/ 4	7,7	9,7	28,6	132,1	0,8	185
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4 /6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
Итого					<b>509,5</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Борщ из свежей капусты со сметаной	240\ 10	2,3	6,7	12,9	147,3	8,2	57
Тефтели мясные	70	11,1	13,1	10,2	130	0,7	286
Макароньы отварные с маслом	150	5,1	7,3	43,8	243,6	0,02	202\104
Помидор свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7		
Соус томатный	40	0,8	4,1	6,4	30,5	1,4	332\179
Компот из с\ф с вит «с»	200	0,3	0,07	28,3	81,9	1,2	309
Хлеб ржанно- пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
Итого		29,3	22,0 5	189, 9	<b>658</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Булочка «дорожная» (посыпная)	60	4,1	8	34,1	230,9	0	59
Кисломолочный продукт	200	5,2	4,5	7,2	148,5	1,3	698
Итого		9,4	12,5	41,3	<b>379,4</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Рыба тушеная в соусе	80	10,3	4,8	6,3	168,3	0,3	254
Пюре из моркови	120	3	3,1	12,6	109	6,7	324
Чай сладкий на молоке	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,4	70,5		
Итого					<b>450,3</b>		
<b>Итого за день</b>		56,8	65,4	265, 3	<b>1997,2</b>		

День :вторник

Неделя:1

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	250/4	7,9	8,1	32,4	195	2,99	175\91
Кофейный напиток сладкий с молоком	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4/6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>445,4</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7		
Суп рассольник,харчо со сметаной	240/10	2,4	5,7	18,7	134,6	11,8	15
Зразы мясные с яйцом	90	14,7	5,9	5,44	162	3,2	99\02
Сложный гарнир	150	4,6	7,2	12,4	192,5	37,5	213\132
Компот из изюма с вит «с»	200	0,4	0	24,3	110	0,2	376
Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>693,8</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Печенье	50	3	3,9	29,8	186,8		б/н
Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	148,5	1,3	698
<b>Итого</b>					<b>335,3</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Сырники творожные	180	22,4	19,0	23,6	250,3	0,7	260
Соус молочный сладкий	50	17,2	13,5	13,1	49,1	0,4	323\174
Чай сладкий с молоком	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5		
<b>Итого</b>					<b>472,7</b>		
<b>Итого за день</b>		56,2	63,5	268,8	<b>1947,2</b>		

День :среда

Неделя:1

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Суп молочный с вермишелью 1 сп	250/ 4	7,2	8,2	30,6	217,5	3,1	106\55
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4 /6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>467,9</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп Овощной или Щи со сметаной	240/ 10	3,2	5,1	16,8	170,4	7,9	12
Плов из отварной курицы или мяса говядины	50/ 170	25,7	26,2	38,5	233\31 0	1,7	24\105
Икра кабачковая консерв.	50	1,3	5,4	4,7	71,4	4,2	б/н
Кисель с вит «с»	200	-	-	9,8	40	3,1	118
Хлеб ржанно - пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>686</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Ватрушка из дрожжевого теста	60	9,5	4,9	29,3	200,6	0,1	458
Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	148,5	1,3	698
<b>Итого</b>					<b>349,1</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Соус томатный	50	0,8	4,1	6,4	40,5	1,4	332\179
Тефтели из рыбы	70	11,6	4,46	8,03	147,2	23,8	90
Картофель отв	100	1,6	2,8	17,4	121,2	21,0	204\105
Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0,05	10,4	52,3	2,6	300\154
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5		
<b>Итого</b>					<b>431,7</b>		
<b>Итого за день</b>		53,9	60,3	260, 6	<b>1934,7</b>		

День :четверг

Неделя:1

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Каша ячневая на цельном молоке с маслом	250/ 4	7,1	8,0	32,4	222,1	0,7	173\90
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4 /6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>472,5</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп Лапша по домашнему	250	2,3	3,6	14,7	210,2	6,8	33,01
Голубцы ленивые со сметаной	200/ 10	19	17,6	15,5	297,4	24,5	298
Компот из кураги с вит. «С»	200	0,6	0,04	19,6	80,4	0,6	304\157
Хлеб ржанно - пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>682,7</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Вафли	60	2,5	0,2	41,8	161,2	-	-
Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	114	1,1	697
<b>Итого</b>					<b>275,2</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Зразы картофельные с овощами	200	11,2	1,65	103, 8	219,5		
Помидор свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7		
Соус томатный	50	0,8	4,1	6,4	40,5	1,4	332\179
Чай сладкий на молоке	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	-
<b>Итого</b>					<b>457,5</b>		
<b>Итого за день</b>		56,8	63,4	264, 3	<b>1887,9</b>		

День :пятница

Неделя:1

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Каша рисовая на цельном молоке с маслом	250/4	8,2	9,8	33,6	223,2	2,9	178\92
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4/6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>473,6</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп с бобовыми	250	5,8	5,4	19,0	197,4	4,6	81
Котлета мясная	45/30	11,5	11,0	2,7	156,3	0,4	277
Картофель отварной , запеченный с растит маслом	150	5,6	7,9	34,8	160,5	22,6	208\107
Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7		
Компот из с\ф с вит «с»	200	0,3	0,07	28,3	81,9	1,2	309
Хлеб ржанно - пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>690,8</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Пирожок с повидлом	60	6,7	4,8	41,8	295,5	-	62
Чай сладкий с лимоном	200	0,2		10,4	43,3	1,1	393
<b>Итого</b>					<b>338,8</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Запеканка овощная	200	11,2	1,65	20,1	230,3	101,1	222\114
Соус молочный 1 сп	50	17,2	13,5	13,1	49,1	0,5	325\175
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	-
Чай сладкий	200	0,2		12	42		
<b>Итого</b>					<b>416,1</b>		
<b>Итого за день</b>		54,2	60,5	260,8	<b>1919,3</b>		

День :понедельник  
 Неделя:2  
 Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Яйцо отв	45	9	9,7	0,3	127		39
Каша манная на цельном молоке с маслом	180/ 4	7,4	9,8	28,9	108,4	1	185
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4 /6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>485,8</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп Свекольник со сметаной	240/ 10	3,2	5,2	21,6	176,5	12,4	11
Шницель мясной	70	13,5	17,1	12,8	210,6	0,1	282
Горошница с маслом	150	11,2	1,65	103, 8	138		
Компот из изюма с вит «с»	200	0,4	0	24,3	110	0,2	376
Хлеб ржанно - пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>701,7</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Булочка Домашняя	60	5,5	8,0	41,8	210,5	0	469
Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	148,5	1,3	698
<b>Итого</b>					<b>359</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Рыба запеченная с овощами	70/3 5	10,3	4,8	6,3	98/29	0,5	254
Картофельное пюре	130	5,0	7,5	32,8	120,5	12,2	321
Помидор свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7		
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	-
Чай сладкий на молоке	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
<b>Итого</b>					<b>445</b>		
<b>Итого за день</b>		54,8	61,4	261, 3	<b>1991,5</b>		

День :вторник

Неделя:2

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Сырники творожные с морковью	250/ 4	15,2	13,9	24,6	230	0,7	233
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4 /6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>480,4</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп картофельный с крупой со сметаной	240/ 10	2,3	2,9	16,7	223,3	6,6	80
Капуста тушеная с мясом цыпленка или мясом говядины	50/1 60	11,2	1,65	103, 8	298\31 0	48,3	150\80
Кисель с вит «с»	200	-	-	9,8	40	3,1	118
Хлеб ржанно - пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>656</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Пряник	50	2,5	0,2	41,8	161,2		
Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	148,5	1,3	698
<b>Итого</b>					<b>309,7</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Картофельный рулет с овощами	150	11,2	1,65	103, 8	158		
Соус томатный	50	0,8	0,2	15,4	40,5	1,3	332\179
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	-
Чай сладкий на молоке	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
<b>Итого</b>					<b>416</b>		
<b>Итого за день</b>		54,8	61,4	261, 3	<b>1862,1</b>		

День :среда

Неделя:2

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Каша перловая молочная	250/ 4	8,7	8,5	37,2	211,8	0,012	167\87
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом с сыром	40/4 /6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>462,2</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп метелица со сметаной	240/ 10	11,1	15,1	28,1	198,4	3,5	18\21
Гуляш мясной (печень)	50/4 0	18	21,2	37,2	116,5	17,2	291
Картофельное пюре	150	2,6	4,7	19,8	127	22,5	213/109
Икра свекольная	50	1,3	3	7,4	63,8	4,0	54
Компот из кураги с вит. «С»	200	0,6	0,04	19,6	80,4	0,6	304\157
Хлеб ржанно- пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>680,8</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Булочка с изюмом	60	4,3	8,1	42,1	248,9	0,2	278/142
Кисломолочный продукт	180	5,2	4,5	7,2	148,5	1,3	698
<b>Итого</b>					<b>397,4</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Котлета рыбная	80	14,1	4,4	11,1	110,6	0,1	45
Пюре овощное	130	17,2	13,5	13,1	135	8	324
Чай сладкий на молоке	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	-
<b>Итого</b>					<b>443,1</b>		
<b>Итого за день</b>		54,2	60,5	260, 8	<b>1983,5</b>		



День :четверг

Неделя:2

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Каша Дружба на молоке с маслом	250/ 4	6,9	8,2	32,9	225	2,9	180/93
Какао на цельном молоке	200	3,9	4,1	16,5	120,3	0,6	397
Батон с маслом с сыром	40/4 /6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>486,4</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп с клецками со сметаной	240/ 10	2,3	3,1	24,3	182,5	5,3	16
Жаркое по домашнему с мясом цыпленка	90	9,2	12	28,3	291,6	34,6	152/81
Компот из с\фр с вит С	200	0,4	0	24,3	110	0,2	376
Хлеб ржанно- пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>678,8</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Печенье овсяночка	40	3,1	6,7	28,1	198,6	0,3	139
Молоко йодированное кипяченное 2,5% жирности	200	5,9	4,5	7,2	114	1,1	697
<b>Итого</b>					<b>312,6</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Котлета овощная	200	30,4	9,6	4,8	264,5	101,1	222\114
Чай сладкий на молоке	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	-
Соус молочный сладкий	50	17,2	13,5	13,1	49,1	0,4	323\174
<b>Итого</b>					<b>451,1</b>		
<b>Итого за день</b>		54,8	61,4	261, 3	<b>1928,9</b>		

День :пятница

Неделя:2

Возрастная категория:3-7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг цен-ть	Витамин С	№ рецептур ы
		Б	Ж	У	Ккал		
<b>Завтрак(8.00-8.30)</b>							
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	250/4	8,2	9,8	33,6	194,8	2,9	68\2
Кофейный напиток сладкий на цельном молоке	200	3,3	3,1	17,1	109,3	0,5	395
Батон с маслом сыром	40/4/6	6,6	9,2	20,1	141,1	0,1	3
<b>Итого</b>					<b>445,2</b>		
10.00 сок ,фрукты	150	1	0,2	20,2	<b>75</b>	4	705
<b>Обед(11.35-12.30)</b>							
Суп с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	20,2	119,0	6,6	82
Рулет мясной с яйцом	100	11,2	10,6	18,8	112	0,4	141\75
Каша гречневая, перловая рассыпчатая	100	4,7	5,6	27,5	102,2	0,05	160\85 158\84
Соус томатный	50	0,8	4,1	6,4	40,5	1,4	332\179
Икра свекольная	50	1,3	3	7,4	63,8	4,0	54
Компот из изюма с вит «с»	200	0,4	0	24,3	110	0,2	376
Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	94,7		
<b>Итого</b>					<b>706,5</b>		
<b>Полдник (15.00-15.30)</b>							
Булочка домашняя	50	5,5	8	41,8	275,2	0,16	281\143
Чай сладкий с лимоном	200	0,2		10,4	43,3	1,1	393
<b>Итого</b>					<b>318,5</b>		
<b>Ужин(17.00-17.30)</b>							
Рагу овощное	230	11,2	1,65	24,1	210,4	57,2	242\124
Чай сладкий на молоке	200	2,9	3,1	15,7	102,8	0,5	394
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-	-
<b>Итого</b>					<b>407,9</b>		
<b>Итого за день</b>		53,9	60,3	260,6	<b>1878,1</b>		