

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная	180/200	4.53	5.28	30.59	188.00	0.70
Кофейный напиток	180/200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Хлеб пшеничный	40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.28	11.67	70.17	432.00	5.73
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	35	1.00	0.00	5.00	26.00	2.20
Борщ из свежей капусты	200/250	4.91	4.76	15.74	102.5	10.29
Суфле печёночно-мясное	90/100	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01
Каша гречневая рассыпчатая	100/120	8.86	5.98	39.91	248	0
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	13.92	0.00
Компот из лимона	150/180	0.45	0,0,1	33.99	138.6	12.9
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		34.20	24.81	115.66	802.72	25.40
ПОЛДНИК						
Кефир 3,2%	150/150	3.20	4.80	6.15	84.00	7.00
Кондитерские изд.без крема	15/30	0.7	0.8	18.6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		3.90	5.60	24.75	169.00	7.00
УЖИН						
Запеканка творожная	100/120	17.49	15.43	35.67	351.00	0.30
Повидло	15/20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Фрукты свежие (яблоко)	76/95	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Хлеб пшеничный	15/20	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
ИТОГО ЗА УЖИН:		22.91	16.30	104.81	656.00	14.29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		72.29	58.38	315.39	2,059.72	52.42

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	180/200	4.53	5.28	30.59	188.00	0.70
Кофейный напиток	180/200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
Сыр голландский порц.	10/15	3.70	4.72	0.00	57.60	0.07
Хлеб пшеничный	30/35	11.12	16.04	45.02	369.60	1.94
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		22.24	32.08	90.04	739.20	3.88
ОБЕД						
Щи из свежей капусты со сметаной	200/250	1.74	4.89	8.48	84.75	10.29
Тефтели мясные с рисом	100/100	8.86	5.98	39.91	248.00	0.00
Свекла тушёная	180/180	2.65	6.12	20.50	147.60	1.95
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	13.92	0.00
Кисель	150/180	0.23	0.01	35.27	142.20	0.15
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		16.89	18.64	121.89	723.17	12.39
ПОЛДНИК						
Компот из сухофруктов	180/200	0.46	0.02	27.76	113	0.4
Кондитерские изд. без крема	15/30	0.7	0.8	18.6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.16	0.82	46.36	198.00	0.40
УЖИН						
Горошек зелёный отварной	45	1.17	2.30	6.17	50.05	3.36
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Хлеб пшеничный	25	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Пирожок с яблоком	110/120	5.76	2.48	47.88	236	0.34
ИТОГО ЗА УЖИН:		18.37	18.61	90.70	603.05	7.74
ВСЕГО В ДЕНЬ:		58.66	70.15	348.99	2,263.42	24.41

4 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	180/200	4.59	4.90	26.32	168.00	0.70
Кофейный напиток	180/200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
Хлеб пшеничный	35/35	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.34	11.29	65.90	412.00	5.73
ОБЕД						
Огурец соленый	20/30	0.24	0.03	1.00	6.00	4.70
Суп картофельный с рисом	200/250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81
Курица тушёная в соусе с овощами	230	11.94	8.64	20.88	209.00	9.24
Компот из сухофруктов	150/180	0.46	0.02	27.76	113	0.4
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		21.43	14.56	82.66	549.45	20.15
ПОЛДНИК						
Компот из свежих фруктов	180/200	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72
Фрукты свежие	120	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.66	0.66	44.88	192.60	11.72
УЖИН						
Запеканка творожная	100/120	17.49	15.43	35.67	351.00	0.30
Повидло	15/20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Хлеб пшеничный	15/20	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
ИТОГО ЗА УЖИН:		21.41	15.80	83.81	561.00	4.29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		55.84	42.31	277.25	1,715.05	41.89

3 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	180/200	4.40	4.06	26.99	162.00	0.70
Какао-напиток на молоке	180/200	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Хлеб пшеничный	35	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		11.97	11.23	68.03	422.00	5.99
ОБЕД						
Овощи свежие порционно	20/25	0.00	0.00	2.00	11.00	13.80
Суп картофельный с рыбой	200/250	8.59	8.40	14.33	167.25	9.11
Котлета мясная запечёная	90/90	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14
Макароны отварные	120/150	7.57	4.63	36.31	217	0
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	13.92	0.00
Компот из свежих фруктов	180/180	0.16	0,0,16	23.88	97.60	1.72
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		33.71	30.15	108.71	801.47	24.77
ПОЛДНИК						
Молоко кипячёное	150/200	6.08	5.4	10.07	113	2.73
Кондитерские изд.без крема	15/30	0.7	0.8	18.6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		6.78	6.20	28.67	198.00	2.73
УЖИН						
Огурец солёный	20/30	0.24	0.03	1.00	6.00	4.70
Сосиска (сад)	49	5.70	11.96	0.65	130.00	0.00
Рагу овощное	200/200	2.71	16.14	36.51	281.00	0.30
Хлеб пшеничный	25/35	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Чай с лимоном	180/200	0.12	0.02	10.20	41.00	2.89
ИТОГО ЗА УЖИН:		12.63	28.50	73.51	578.00	11.75
ВСЕГО В ДЕНЬ:		65.09	76.08	278.92	1,999.47	45.24

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная	180/200	5.60	14.60	36.00	230.00	1.40
Кофейный напиток	180/200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Хлеб пшеничный	30	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Сыр голландский порц.	10/15	3.70	4.72	0.00	57.60	0.07
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		16.05	25.71	75.58	531.60	6.50
ОБЕД						
Овощи свежие порционно	40/50	0	0	2	11	13.8
Суп овощной на курином бульоне	200/250	1.74	4.89	8.48	84.75	10.29
Шницель рыбный	100	8.75	4.32	6.21	102	0.26
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34
Компот из свежих фруктов	180/180	0.16	0,0,16	23.88	97.60	1.72
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		17.01	14.61	77.71	520.65	44.41
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	150/150	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
УЖИН						
Биточки мясные	90	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Хлеб пшеничный	30	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Капуста тушеная	180/180	3.75	6.66	17.25	144.00	29.97
ИТОГО ЗА УЖИН:		21.65	22.51	66.85	512.00	34.00
ВСЕГО В ДЕНЬ:		56.21	63.33	241.14	1,659.25	94.91

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
	С					
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	180/200	2.17	3.89	22.51	134.00	0.70
Кофейный напиток	180/200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Хлеб пшеничный	40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8.92	10.28	62.09	378.00	5.73
ОБЕД						
Огурец солёный	20/30	0.24	0.03	1.00	6.00	4.70
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/250	1.74	4.89	8.48	84.75	10.29
Бефстроганов из отварного мяса	70/80	19	7.2	2.7	171.8	0.1
Макароны отварные	120/150	7.57	4.63	36.31	217	0
Компот из лимона	150/180	0.45	0,0,1	33.99	138.6	12.9
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		32.30	17.35	99.18	704.85	27.99
ПОЛДНИК						
Кефир 3,2%	150/150	3.20	4.80	6.15	84.00	7.00
Кондитерские изд.без крема	15/30	0.7	0.8	18.6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		3.90	5.60	24.75	169.00	7.00
УЖИН						
Запеканка творожная	100/120	17.49	15.43	35.67	351.00	0.30
Повидло	15/20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Хлеб пшеничный	15/20	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
ИТОГО ЗА УЖИН:		21.41	15.80	83.81	561.00	4.29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		66.53	49.03	269.83	1,812.85	45.01

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" сборная молочная жидкая	180/200	8.14	9.68	38.39	273.00	1.46
Какао-напиток на молоке	180/200	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Хлеб пшеничный	30/40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Сыр голландский порц.	10/15	3.70	4.72	0.00	57.60	0.07
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19.41	21.57	79.43	590.60	6.82
ОБЕД						
Овощи свежие порционно	20/25	0.00	0.00	2.00	11.00	13.80
Суп картофельный с бобовыми	200/250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81
Жаркое по-домашнему	250	27.53	7.47	21.95	265.00	0.03
Кисель	180/180	0.23	0.01	35.27	142.20	0.15
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		36.55	13.35	92.24	639.65	19.79
ПОЛДНИК						
Компот из сухофруктов	180/200	0.46	0.02	27.76	113	0.4
Булочка домашняя	100	7.28	12.52	53.92	358.00	0.06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		7.74	12.54	81.68	471.00	0.46
УЖИН						
Каша гречневая молочная жидкая	200/250	5.75	5.12	18.38	145.20	0.91
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Хлеб пшеничный	30/40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
ИТОГО ЗА УЖИН:		9.67	5.49	53.52	305.20	4.80
ВСЕГО В ДЕНЬ:		73.37	52.95	306.87	2,006.45	31.87

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая	180/200	4.59	4.90	26.32	168.00	0.70
Кофейный напиток	180/200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Хлеб пшеничный	35	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11.34	11.29	65.90	412.00	5.73
ОБЕД						
Горошек зелёный отварной	25	1.17	2.30	6.17	50.05	3.36
Свекольник со сметаной	200/250	2.69	2.84	17.14	104.75	8.25
Шницель рыбный	100	8.75	4.32	6.21	102	0.26
Пюре картофельное с морковью	150/180	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90
Компот из лимона	150/180	0.45	0,0,1	33.99	138.6	12.9
Хлеб ржаной	40/45	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		19.24	14.73	98.41	608.40	40.67
ПОЛДНИК						
Компот из свежих фруктов	180/200	0.16	0,0,16	23.88	97.60	1.72
Кондитерские изд.без крема	15/30	0.7	0.8	18.6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		0.86	0.8	42.48	182.6	1.72
УЖИН						
Запеканка творожная	100/120	17.49	15.43	35.67	351.00	0.30
Повидло	15/20	0.00	0.00	13.00	50.00	0.10
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Хлеб пшеничный	15	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
ИТОГО ЗА УЖИН:		21.41	15.80	83.81	561.00	4.29
ВСЕГО В ДЕНЬ:		52.85	42.62	290.60	1,764.00	52.41

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	180/200	4.53	5.28	30.59	188.00	0.70
Какао-напиток на молоке	180/200	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Хлеб пшеничный	30/40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
Сыр голландский порц.	10/15	12.10	12.45	71.63	448.00	5.99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		24.20	24.90	143.26	896.00	11.98
ОБЕД						
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	2.69	2.84	17.14	104.75	8.25
Суфле из отварной птицы	90/100	12.48	12.59	2.45	173.00	0.03
Рис припущенный с овощами	130/150	2.43	8.55	22.90	181.00	1.75
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	13.92	0.00
Компот из свежих фруктов	180/180	0.16	0.16	23.88	97.60	1.72
Хлеб ржаной	40/50	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		21.41	25.81	84.58	660.97	13.25
ПОЛДНИК						
Компот из сухофруктов	180/200	0.46	0.02	27.76	113	0.4
Кондитерские изд.без крема	15/30	0.7	0.8	18.6	85	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.16	0.82	46.36	198.00	0.40
УЖИН						
Горошек зелёный отварной	45	1.17	2.30	6.17	50.05	3.36
Омлет натуральный	90	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
Чай с лимоном	180/200	0.12	0.02	10.20	41.00	2.89
Хлеб пшеничный	30/40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Фрукты свежие	100/100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		14.17	16.63	64.03	463.05	20.26
ВСЕГО В ДЕНЬ:		60.94	68.16	338.23	2,218.02	45.89

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины
						С
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная	180/200	5.60	14.60	36.00	230.00	1.40
Кофейный напиток	180/200	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Хлеб пшеничный	30/40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12.35	20.99	75.58	474.00	6.43
ОБЕД						
Овощи свежие порционно	40/50	0	0	2	11	13.8
Солянка домашняя	200/250	10.55	18.25	9.60	238.50	44.70
Голубцы ленивые	180/200	17.65	11.30	25.33	273.75	25.04
Компот из лимона	180/180	0.45	0,0,1	33.99	138.6	12.9
Хлеб ржаной	40/50	3.30	0.60	16.70	86.70	0.00
ИТОГО В ОБЕД:		31.95	30.15	87.62	748.55	96.44
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие	150/150	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
УЖИН						
Огурец солёный	20/30	0.24	0.03	1.00	6.00	4.70
Суфле рыбное	100/120	8.75	4.32	6.21	102	0.26
Картофель тушёный в соусе	150/180	4.2	12.4	31	253.3	14.54
Чай	180/200	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Хлеб пшеничный	30/40	3.86	0.35	25.15	120.00	3.86
ИТОГО ЗА УЖИН:		17.11	17.12	73.35	521.30	23.39
ВСЕГО В ДЕНЬ:		62.91	68.76	257.55	1,838.85	136.26

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	72.29	58.38	315.39	2,059.72	52.42
2	58.66	70.15	348.99	2,263.42	24.41
3	55.84	42.31	277.25	1,715.05	41.89
4	65.09	76.08	278.92	1,999.47	45.24
5	56.21	63.33	241.14	1,659.25	94.91
6	66.53	49.03	269.83	1,812.85	45.01
7	73.37	52.95	306.87	2,006.45	31.87
8	52.85	42.62	290.60	1,764.00	52.41
9	60.94	68.16	338.23	2,218.02	45.89
10	62.91	68.76	257.55	1,838.85	136.26
ВСЕГО В ДЕНЬ:	62.91	59.3	298.8	1962.2	60