

Утверждаю:

Руководитель СПДС «Дружные
ребята»

_____ Шаповалова И.В.

« 01 » сентября 2022 г.

**Примерное двадцатидневное меню
Для детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
СПДС «Дружные ребята» ГБОУ СОШ №7
на зимне-весенний период**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

2022г.

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: первая
 День недели :понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Д Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

104	Макароны отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	490	12,21	16,68	60,73	463,16

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
40	Суп овощной	200	1,6	2,57	8,01	59,6
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
165	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,74	5,55	27,5	171,9
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	690	24,929	23,578	94,96	680,44

Уплотненный полдник

7	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
140	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
168	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
398	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	ИТОГО	490	12,649	18,916	75,981	533,68
	Всего за 1 день:	1850	50,53	59,35	248,67	1763,68

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: первая
 День недели :вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

93	Каша вязкая «Дружба» на молоке	200	5,53	6,29	26,71	178,90
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
150	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	420	13,32	18,78	72,62	441,17

2завтрак

	Кисло-молочная продукция	180	5,22	4,5	7,56	92
		180	5,22	4,5	7,56	92

Обед

26	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
36	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,92	3,7	9,7	77,67
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
102	Гороховое пюре	150	4,82	11,37	43,06	283,12
305	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	730	17,615	38,888	131,38	997,93

Уплотненный полдник

216	Картофель ,тушеный с луком и томатом	180	3,24	3,87	31,96	167,62
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	54,8
	печенье	25	1,7	45	16,2	115,0
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	580	5,98	50,08	59,49	392,95
	Всего за 2 день:	1850	42,13	112,25	271,05	1924,02

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: первая
 День недели : среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,41	3	18,67	110,59
	ИТОГО	435	12,58	17,56	18,67	444,59

2 завтрак

400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	ИТОГО	180	5,48	4,88	9,07	102,0

Обед

54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
37	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
58	Суфле из кур	120	11,90	11,32	0,835	271,2
73	Суфле из отварного мяса, запеченое	120	24,68	25,40	10,10	365,22
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	750	20,46/ 33,24	18,24 8/32, 32	71,265/ 80,53	649,78/743,8

Уплотнённый полдник

67	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,66
31	Салат из квашеной капусты	50	0,3	4,32	3,5	53,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	554	15,26	17,01	69,82	464,34
	Всего за 3 день:	1919	53,78/ 66,56	57,69 /71,7 7	168,82/ 178,09	1660,71/175 4,73

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: первая
 День недели :четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

130	Творожная запеканка	150	18,79	12,99	20,55	269,17
	Молоко сгущенное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	410	26,36	24,715	66,11	647,91

2 завтрак

	Сок фруктовый пром-ого производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

19	Салат из свеклы с черносливом	50	0,63	3,54	12,07	79,66
76	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4,09	13,32	97,2
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
305	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
336	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	735	24,675	30,408	95,24	894,39

Уплотнённый полдник

	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
185	Каша овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	505	5,157	6,291	45,004	297,5
	Всего за 4 день:	1845	56,93	61,57	223,35	1926,18

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: первая
 День недели : пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
5	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
150	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	440	15,587	20,331	67,824	503,268

2 завтрак

401	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	ИТОГО	180	5,22	4,05	7,20	90,0

Обед

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
82	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
277	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
84	Каша рассыпчатая перловая	120	7,11	8,43	41,18	206,29
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	741/761	28,24/20,3	26,8/19,16	114,2/115,7	740,63/791,39

Уплотнённый полдник

131	Суп с рыбными консервами «Сайра»	200	6,88	6,72	11,47	133,8
86	Суп с рыбными фрикадельками	200	5,6	2,59	12,22	91,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
138	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	535	12,186	20,855	66,1	490,02

			10,9	16,72	66,85	447,92
	Всего за 5 день:	1906	61,23/ 53,29	72,03/ 64,39	255,32/ 256,82	1823,9/ 1874,7

Сезон : зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 года

Неделя: вторая

День недели : понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белк и г	Жир ы г	Углево ды, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

101	Омлет натур.с зеленым горошком	130	8,1	11,38	5,008	153,63
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
391	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	350	10,91	19,02	19,698	292,13

2 завтрак

	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

26	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
37	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
304	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	730	24,8	21,578	97,55	682,92

Уплотнённый полдник

168	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
5	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
398	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
140	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	ИТОГО	490	11,41	17,12 1	90,39	542,988
	Всего за 1 день:	1750	47,86	57,89	224,64	1604,4

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: вторая
 День недели :вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

93	Каша вязкая «Дружба» на молоке	200	5,53	6,29	26,71	178,90
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
150	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	420	13,32	18,78	72,62	441,17

2завтрак

	Кисло-молочная продукция	180	5,22	4,5	7,56	92
		180	5,22	4,5	7,56	92

Обед

24	С-т из св.капусты	50	0,64	3,48	4,43	50,49
36	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,92	3,7	9,7	77,67
104	Макароны отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
305	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
332	Соус томатный	40	0,39	2,16	3,08	32,55
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	780	18,57	36,618	135,6	991,04

Уплотненный полдник

106	Картофель в молоке	150	3,55	4,66	29,32	166,07
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	54,8
	печенье	25	1,7	45	16,2	115,0
	ИТОГО	580	7,31	50,41	55,69	344,37
	Всего за 2 день:	1850	44,42	110,3	271,47	1868,58

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: вторая
 День недели : среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

94	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,41	3	18,67	110,59
	ИТОГО	455	14,15	18,98	18,67	424,19

2 завтрак

	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	100	0,46	0,51	14,7	47,0

Обед

24	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,49
76	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4,09	13,32	97,2
56	Рагу из кур	210	14,46	20,23	20,21	316,05
82	Печень тушённая в сметане	55	12,285	7,074	8,569	144
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	700/705	22,91/20,73	44,28/15,56	176,46/82,41	722,94/550,89

Уплотнённый полдник

68	Суфле из рыбы	120	15,74	7,97	10,90	177,1
152	Салат «Агенчык»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	ИТОГО	384	18,91	12,58	41,81	350,48
	Всего за 3 день:	1639/1644	56,43/54,25	76,35/47,57	251,64/157,59	1544,61/1372,56

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: вторая
 День недели : четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,4	2,99	18,67	110,59
	ИТОГО	450	16,59	22,29	18,81	493,34

2 завтрак

166	Напиток из лимона	180	0,11	0,013	19,63	74,17
	ИТОГО	180	0,11	0,013	19,63	74,17

Обед

27	Салат «зимний»	50	0,62	3,56	1,75	41,09
80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
298	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
178	Соус сметан. томатом	30	0,368	2,46	1,977	31,085
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	670	19,678	15,668	86,323	586,175

Уплотнённый полдник

133	Сырники творожные, запечённые	150	27,99	19	16,78	350
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Фрукт/яблоко	100	0,31	0,34	9,8	47,0
	ИТОГО	450	29,66	21,13	37,85	463,6
	Всего за 4 день:	1725	62,55	52,17	202,02	1617,29

Сезон : Зимнее-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: вторая
 День недели :пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	435	11,075	12,765	51,21	423,59

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
37	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
277	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
84	Каша рассыпчатая перловая	120	7,11	8,43	41,18	206,29
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	730/750	26,94/19,28	26,8/18,94	109,32/110,93	711,76/762,52

Уплотнённый полдник

93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
138	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	540	9,566	19,205	63,87	457,32
	Всего за 5 день:	1885/	48,32/	58,93	241,3	1679,07/

		1905	40,66	/51,07	9/ 243,0	1729,8
--	--	-------------	--------------	---------------	---------------------	---------------

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: третья
 День недели : понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

313	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6
	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
391	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	420	7,77	15,48	49,88	372,1

2 завтрак

	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	Витаминный стол: чеснок	2	0	0	0,006	0,023
43	Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74
305	Котлеты, рубленые из птицы	80	14,36	19,3	19,9	328
104	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,81	4,17	32,68	195,3
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	730	23,57	26,32	115,98	931,63

Уплотнённый полдник

168	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
5	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
398	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
143	Булочка домашняя	60	4,3	5,93	36,8	208,6

	ИТОГО	490	11,607	11,501	90,674	501,308
	Всего за 1 день:	1750	43,69	53,47	273,53	1891,4

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: третья
 День недели : вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
150	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	440	8,54	16,629	62,91	428,6

2 завтрак

401	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	ИТОГО	180	5,22	4,05	7,20	90,0

Обед

64	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
81	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,35	29,26	107,8
75	Рулет мясной с рисом и яйцом	200	15,2	15,9	21,4	402,2
309	Зразы куриные	80	10,71	12,96	5,07	180,0
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	590/ 710	24,12/ 28,61	19,65 /22,59	92,64/ 108,97	587,05/ 809,25

Уплотнённый полдник

124	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
	Соленый огурец	35	0,7	0	5,3	25,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1

	ИТОГО	535	6,58	5,06	67,5	359,75
	Всего за 2 день:	1906/1865	39,67/44,16	44,73/87,99	252,31/431,39	1465,4/1687,6

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: третья
 День недели :среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
5	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	480	14,412	18,746	18,67	457,498

2 завтрак

	Фрукт	120	0,31	0,34	9,8	56,40
		120	0,31	0,34	9,8	56,40

Обед

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
85	Суп картоф.с клёцками	200	1,65	2,48	6,20	69,20
277	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	780	25,7/16,88	22,16/13,63	98,8/98,74	685,58/736,5

Уплотнённый полдник

66	Котлета рыбная	70	7,34	2,46	7,88	81,05
111	Картофель, тушеный с луком	150	2,7	3,36	26,6	140,8

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	440	12,5	6,79	62,75	378,35
	Всего за 3 день:	1820	52,92/ 44,1	48,04/3 9,51	190,02/1 89,96	1577,82/ 1628,75

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: третья
 День недели :четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

135	Суфле из творога	150	17,63	12,38	24,56	274,07
	Молоко сгущенное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	410	27,555	27,995	18,67	652,81

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

30	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,47	3,5	3,08	44,78
80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
305	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
59	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
336	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	750	15,475	30,97	103,88	835,49

Уплотнённый полдник

	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
185	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
149	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43,04	232,13
	ИТОГО	505	11,057	12,561	76,314	460,88
	Всего за 4 день:	1845	54,82	71,69	215,86	2035,58

Сезон : Зимнее-весенний
Возрастная категория: 3-7 года
Неделя: третья
День недели : пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

96	Каша манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	430	14,075	19,895	18,67	429,49

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

64	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
46	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
305	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
321	Картоф. пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	740	15,01	31,89	99,72	838,28

				8		
Уплотнённый полдник						
206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0
	Икра кабачковая	50	0,76	3,56	3,08	48,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	480	10,81	14,06	35,66	313
	Всего за 5 день:	1860	40,64	66,01	171,05	1667,17

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: четвертая
 День недели : понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Д Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

99	Суфле из яиц	95	5,54	10,04	6,47	136,72
	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	385	11,39	23,48	24,8	356,72

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	Свекла вар. порционная	40	0,62	0,04	3,52	16,8
80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
124	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
59	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	745	24,93	19,858	95,49	674,57

Уплотненный полдник

7	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
---	----------------------------	----	-------	-------	-------	------

140	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,7	26,5	229,8
168	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
398	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	ИТОГО	510	15,639	14,306	77,881	513,2
	Всего за 1 день:	1820	52,7	57,81	215,17	1630,89

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: четвертая
 День недели :вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

96	Каша манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
150	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	420	13,32	18,78	72,62	441,17

2завтрак

400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
		180	5,48	4,88	9,07	102,0

Обед

54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
43	Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74
58	Суфле из кур	120	11,90	11,32	0,835	271,2
73	Суфле из отварного мяса, запеченое	120	24,68	25,40	10,10	365,22
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	670	19,79/32,57	19,10/33,18	72,49/81,75	694,3/789,32

Уплотненный полдник

107	Картофель отварной, запеченный в раст. масле	100	1,76	3,82	18,42	110,55
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	54,8
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0

	ИТОГО	580	4,28	5,08	43,29	220,85
	Всего за 2 день:	1850	42,87/ 55,65	47,84/ 61,92	197,47 /206,7 3	1458,32/1553 ,34

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: четвертая
 День недели : среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,41	3	18,67	110,59
	ИТОГО	435	12,58	17,56	18,67	444,59

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

26	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
46	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
304	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	670	24,89	21,64 8	100,09	693,32

Уплотнённый полдник

61	Биточки рыбные	75	12,44	6,18	8,93	140,5
152	Салат «Овощной»	50	0,63	3,56	6,05	57,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	449	15,99	11,22	57,95	372,21

Всего за 3 день:	1734	54,2	50,59	193,71	1597,14
------------------	------	------	-------	--------	---------

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: четвертая
 День недели :четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

130	Творожная запеканка	150	18,79	12,99	20,55	269,17
	Молоко сгущенное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	410	26,36	24,715	66,11	647,91

2 завтрак

	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
	ИТОГО	100	0,385	0,032	5,616	47,0

Обед

17	Салат из свеклы с маслом	50	0,58	3,48	4,4	50,16
85	Суп картофель.с клёцками	200	1,65	2,48	6,20	69,20
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
59	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
336	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	735	24,535	28,738	80,45	697,79

Уплотнённый полдник

185	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	400	3,05	4,66	41,18	243,5
	Всего за 4 день:	1845	54,34	58,13	193,36	1636,2

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 года
 Неделя: четвертая
 День недели : пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

94	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	ИТОГО	315	11,395	20,585	39,76	383,31

2 завтрак

401	Сок фрукт.промышленн. Производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
82	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
305	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
321	Картоф.пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	741	15,454	32,398	94,906	852,2

Уплотнённый полдник

179	Плов с овощами	170	3,58	8,81	32,4	215,2
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
149	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43,04	233,12
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	540	10,97	11,84	69,99	418,32
	Всего за 5 день:	1906	38,56	65,0	221,66	1740,23

