



День 1 понедельник. Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

<i>Наименование</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	215
Икра кабачковая	50	1,49	2,6	3,13	41,8	
Хлеб пшеничный с твердым сыром	40/10	4,2	6,12	12,94	123,56	3
Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	395
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>26,64</b>	<b>45,17</b>	<b>43,41</b>	<b>685,12</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник Ленинградский	200	6,5	5,5	5,8	97,5	31
Котлета (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Капуста тушеная	50	1,04	1,62	4,72	37,55	336
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<b>Всего в обед</b>		<b>33,03</b>	<b>25,32</b>	<b>117,57</b>	<b>824,69</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	180	5,8	5	8,4	108	
Печенье	20	3	6,8	27,2	184	
<b>Всего в полдник</b>		<b>8,8</b>	<b>11,8</b>	<b>35,6</b>	<b>292</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>68,47</b>	<b>82,29</b>	<b>196,58</b>	<b>1801,81</b>	

**День 2 вторник. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 3 – 7 лет**

<i>Наименование блюд</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная с крупой рисовой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,1	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	<b>368</b>
<b>Всего в завтрак</b>		<b>10,24</b>	<b>17,55</b>	<b>69,14</b>	<b>479,11</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Бефстроганов из отварного мяса/соус сметанный	70	15,52	12,43	3,29	186,99	278/354
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	205
Соленый огурец	50	0,43	2,56	1,31	29,9	13
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<b>Всего в обед</b>		<b>29,48</b>	<b>25,36</b>	<b>105,86</b>	<b>764,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	
Пирожок с творогом	70	7,4	8,1	27	205,1	
<b>Всего в полдник</b>		<b>12,62</b>	<b>12,6</b>	<b>34,2</b>	<b>295,1</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>52,34</b>	<b>55,51</b>	<b>209,2</b>	<b>1533,52</b>	

День 3 среда. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Каша рассыпчатая (ячневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Сок фруктовый	200	1	0,2	22,4	90	
<b>Всего в завтрак</b>		<b>18,99</b>	<b>20,90</b>	<b>74,36</b>	<b>556,67</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,63	5,18	15,45	135	83
Котлета рыбная	80	14,21	6,63	3,34	130	247
Каша рассыпчатая с пшеничной крупой	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	379
<b>Всего в обед</b>		<b>32,2</b>	<b>20,7</b>	<b>113,71</b>	<b>765,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	449
	50	0,2	0	32,5	125	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	
<b>Всего в полдник</b>		<b>16,</b>	<b>21,42</b>	<b>96,82</b>	<b>637,31</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>67,17</b>	<b>63,08</b>	<b>284,89</b>	<b>1959,08</b>	

День 4 четверг. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная с пшенной крупой	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>10,24</b>	<b>17,55</b>	<b>69,14</b>	<b>474,11</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (курица)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Плов из птицы	200	25	23,1	41,83	475	294
Салат винегрет	50	0,56	3,1	2,36	39,55	14
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<b>Всего за обед</b>		<b>34,33</b>	<b>32,92</b>	<b>122,6</b>	<b>918,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вареники ленивые (отварные) со сливочным маслом	150	24,68	21,85	25,51	398,77	230
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
<b>Всего за полдник</b>		<b>33,68</b>	<b>27,65</b>	<b>31,81</b>	<b>521,17</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>78,25</b>	<b>78,12</b>	<b>223,54</b>	<b>1913,83</b>	

День 5 пятница. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	92
Чай с сахаром	180	0,05	0,2	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,07</b>	<b>17,5</b>	<b>68,22</b>	<b>473,36</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (курица)	200	2,05	3,1	12,58	86,5	85
Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	80	8,84	5,68	12,53	136,67	298/355
	20	0,88	2,5	3,51	40,05	
Помидор соленый	50	0,43	2,56	1,31	29,9	13
Картофель отварной	130	1,81	4,1	11,73	109,97	318
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<b>Всего в обед</b>		<b>22,01</b>	<b>19,8</b>	<b>109,14</b>	<b>716,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
Печенье	20	3	3,8	27,2	184	
<b>Всего в полдник</b>		<b>12</b>	<b>12,6</b>	<b>33,5</b>	<b>306,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>45,08</b>	<b>49,9</b>	<b>210,86</b>	<b>1496,25</b>	

**День 6 понедельник. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.**

**Возрастная категория: 3 – 7 лет**

<i>Наименование</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронник с печенью	150	12,46	20,38	23,13	325,42	292
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао на молоке	180	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с твердым сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45,0	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>21,96</b>	<b>32,62</b>	<b>68,45</b>	<b>651,64</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп рисовый на мясном бульоне (курица)	200	2,1	5,13	16,6	120,75	76
Курица, тушенная с овощами	80	5,05	3,61	9,16	89,44	302
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	3,91	4,02	17,56	122,45	313
Огурец соленый	50	0,43	2,56	1,31	29,9	13
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<b>Всего за обед:</b>		<b>18,55</b>	<b>17,18</b>	<b>112,73</b>	<b>674,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	237
	20	3,6	4,25	28	169,5	
Ряженка	180	5,8	5	8,4	108	
<b>Всего в полдник</b>		<b>35,71</b>	<b>27,33</b>	<b>62,13</b>	<b>648,00</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>76,22</b>	<b>77,13</b>	<b>243,31</b>	<b>1974,28</b>	

**День 7 вторник. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: 3 – 7 лет**

<i>НАИМЕНОВАНИЕ</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>к/кал</i>	<i>№ рецептуры</i>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная с крупой (овсяная)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>10,24</b>	<b>17,55</b>	<b>69,14</b>	<b>474,11</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	200	1,83	4,9	12,75	102,5	57
Биточки (говядина)	80	12,42	9,42	12,86	185,34	282
Салат винегрет	50	0,68	3,08	3,85	45,8	15
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4,76	3,65	22,85	143,42	205
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<b>Всего за обед</b>		<b>26,63</b>	<b>22,87</b>	<b>117,97</b>	<b>778,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с фруктовой начинкой	70	8,41	4,52	64,53	333,81	
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Всего в полдник</b>		<b>13,63</b>	<b>9,02</b>	<b>71,73</b>	<b>423,81</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>50,50</b>	<b>49,44</b>	<b>258,84</b>	<b>1676,48</b>	



День 8 среда. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний.

Возрастная категория: 3 -7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная с крупой (гречневой)	200	6,02	6,35	21,05	165,5	94
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	395
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40/10	3,37	10,38	20,10	187	1
2-й завтрак: Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,2	45	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>12,7</b>	<b>19,22</b>	<b>65,11</b>	<b>481,5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне (курица)	200	5,13	5,35	16,13	133,25	81
Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Рыба соленая (сельдь)	70	17,02	6,72	0	128,8	8
Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из сока натурального	180	0,56	0,06	30,2	123,6	382
<b>Всего за обед</b>		<b>32,98</b>	<b>21,78</b>	<b>108,86</b>	<b>758,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи с повидлом	150	10,58	16,92	57,12	422,31	449
	20	0,2	0	32,5	125	
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
<b>Всего в полдник</b>		<b>19,78</b>	<b>22,72</b>	<b>95,92</b>	<b>669,71</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>65,64</b>	<b>63,72</b>	<b>269,89</b>	<b>1909,56</b>	

День 9 четверг. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/кал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Омлет натуральный	150	17,64	33,96	3,38	390,76	215
Икра кабачковая	50	0,6	2,4	3,9	39	
Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66	397
Хлеб пшеничный йодированный с сыром	40/14	4,2	6,12	12,94	123,56	3
2-й завтрак: Фрукты	100	0,8	0,8	19,6	88	
<b>Всего за завтрак</b>		<b>23,24</b>	<b>46,90</b>	<b>57,10</b>	<b>759,98</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина) со сметаной	200	1,83	4,9	12,75	102,50	57
Жаркое по- домашнему	200	26,93	6,91	23,94	265,30	276
Огурец соленый	50	0,43	2,56	1,31	29,9	19
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0,02	35,28	142,2	379
<b>Всего за обед</b>		<b>35,93</b>	<b>16,19</b>	<b>111,18</b>	<b>728,40</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Блинчики со сметаной	150/30	8,41	4,52	64,53	333,81	23
<b>Всего за полдник</b>		<b>10,72</b>	<b>11,10</b>	<b>46,10</b>	<b>327,30</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>69,89</b>	<b>74,10</b>	<b>214,38</b>	<b>1815,68</b>	

День 10 пятница. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Наименование блюд	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	к/ккал	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная манная	200	6,85	6,3	20,13	164,75	92
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	392
Хлеб пшеничный йодированный со сливочным маслом	40\10	3,37	10,38	20,10	187	1
10 часов: Сок фруктовый	100	1	0,2	22,4	90	368
<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,27</b>	<b>16,90</b>	<b>71,02</b>	<b>475,36</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	5,13	5,35	16,3	133,25	81
Рыба тушеная с овощами	80	8,8	0,5	1,6	63,5	46
Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	321
Помидор соленый	50	0,56	3,1	2,36	39,55	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20,8	106	701
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
<b>Всего за обед</b>		<b>26,39</b>	<b>18,83</b>	<b>112,75</b>	<b>718,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	18,69	12,67	11,4	234	231
	20	1,44	1,7	11,2	67,8	
Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4	
<b>Всего в полдник</b>		<b>29,13</b>	<b>20,17</b>	<b>28,90</b>	<b>424,20</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>66,79</b>	<b>55,90</b>	<b>212,67</b>	<b>1618,11</b>	