



Сезон: весенне-летний		Возрастная категория : дети до 7 лет								
	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
День-1										
Завтрак-1										
Каша гречневая на сгущенном молоке	200	8,55	7,23	46,17	289	0,21	0,11	0	14,24	4,55
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	0	0	3,65	13,64	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	12,12	15,15	77,46	459,8	0,21	0,11	3,65	29,13	5,08
Завтрак-2										
Обед										
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200/10	4,88	5,75	12,42	111,09	0,13	0,14	7,16	54,85	1,36
Рагу овощное с мясом	180	15,65	16,98	13,48	270	0,06	0,08	8,78	37,48	2,48
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	620	23,82	23,08	75,06	603,09	0,21	0,26	16,74	133,47	4,52
Уплотненный полдник										
Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225	0,01	0,06	0	15,68	0,98
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	0,04	0,23	1,08	216	0,18
	250	10,57	11,44	45,52	335	0,05	0,29	1,08	231,68	1,16
Итого за день	1295	46,51	49,67	198,04	1397,89	0,47	0,66	21,47	394,28	10,76
День-2										
Завтрак-1										
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	15,12	16,28	24,63	334	0,07	0,43	1,23	224,06	0,94
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,55	153	0,04	0,22	0,97	199	0,63
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	400	22,22	20,76	69,42	577,8	0,11	0,65	2,2	423,06	1,57
Завтрак-2										
Фрукты свежие	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15

Обед										
Огурец свежий порционно	40	0,28	0	1,12	5,56	0	0	0	0	0
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/15/10	8,5	2,76	12,32	121	0,13	0,12	7,38	44,93	1,32
Котлета рыбная "Любительская"	70	15,64	2,18	4,17	96	0,2	0,13	0,43	43,27	0,41
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	0,14	0,11	18,17	36,98	1,01
Компот из сух/фруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	715	30,77	10,09	87,22	581,56	0,49	0,4	26,78	166,32	3,42
Уплотненный полдник										
Каша пшенная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	0,21	0,22	1,69	168,94	1,13
Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	0	0	3,65	13,64	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	420	11,61	12,3	67,75	389,8	0,21	0,22	5,34	182,58	1,65
Итого за день	1635	65,38	44,55	235,98	1596,16	0,81	1,28	46	783,5	6,79
День-3										
Завтрак -1										
Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0	0	0	0	0
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	0	0	3,65	13,64	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	375	16,49	27,77	34,8	415,14	0	0	3,65	14,89	0,53
Завтрак -2										
Обед										
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с гренками	200/10	5,72	0,48	16,12	101	0,2	0,06	4,26	47,84	2,16
Плов с отварной курицей	200	13,3	15,56	28,11	305,7	0,49	0,47	2,56	26,36	1,65
Компот из сух/фруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	640	22,31	16,39	93,39	628,7	0,71	0,57	7,62	115,34	4,49
Уплотненный полдник										
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	0,04	0,23	1,08	216	0,18
Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
	250	10,64	10,06	31,86	292	0,13	0,33	1,38	271,05	0,64
Итого за день	1265	49,44	54,22	160,05	1335,84	0,84	0,9	12,65	401,28	5,66
День - 4										
Завтрак-1										
Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	0,1	0,22	1,78	172,91	0,4
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Кофейный напиток на молоке	180	3,43	3,78	15,78	109	0,09	0,23	5,52	142,9	0,11
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	13,72	15,39	66,47	451,8	0,19	0,45	7,3	317,06	0,52
Завтрак-2										
Фрукты свежие	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
Обед										
Свекольник с мясом и сметаной	200/15/10	6,21	5,93	8,12	110	0,08	0,1	16,64	49,87	0,98
Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	14,52	8,03	7,51	160	0,07	0,04	3,9	53,01	0,7
Картофельное пюре	150	3,24	6,11	19	156	0,03	1,64	4,74	57,53	1,13
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68

Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	745	27,26	20,42	83,79	648	0,2	1,82	26,08	201,55	3,49
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной	150	3,02	7,34	19,09	174,61	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	180	0	0	11,3	41	0	0	0	10,44	0,49
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	370	6,34	7,86	49,63	306,41	0	0	0	10,44	0,49
Итого за день	1640	48,1	45,07	211,48	1453,21	0,39	2,28	45,06	540,59	4,65
День - 5										
Завтрак-1										
Каша молочная жидкая "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	232	0,26	0,08	0,09	183,9	0,54
Сыр	15	4,02	4,095	0	54,15	0	0,06	0,41	157,5	0
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,94	130	0,11	0,28	6,62	171,5	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	435	17,78	19,335	64,52	506,95	0,37	0,42	7,12	512,9	0,67
Завтрак -2										
Обед										
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	200/10	3,52	4,13	5,5	69	0,09	6,76	10,08	61,47	1,32
Котлета мясная	70	13,09	6,21	7,57	135	0,09	0,14	0,81	30,46	1,42
Гороховое пюре	150	17,25	1,2	38,1	232	0,38	0,14	0	113,63	4,46
Компот из сух/фруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	660	37,15	11,89	100,33	658	0,58	7,08	11,69	246,7	7,88
Уплотненный полдник										
Рагу овощное с маслом сливочным	150/5	3,75	5,09	14,45	172	0,09	0,12	8,43	96,36	1,07
Кисель	180	0	0	17,64	72	0,6	0,6	27	8,1	0
Печенье	40	2,88	4	9,92	163,2	0,02	0,02	0	6,4	0
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	415	9,95	9,61	61,25	498	0,71	0,74	35,43	110,86	1,07
Итого за день	1510	64,88	40,835	226,1	1662,95	1,66	8,24	54,24	870,46	9,62
День - 6										
Завтрак-1										
Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,6	4,2	36	204	0,1	0	0	9,5	1
Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	0	0	3,65	13,64	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	415	14,22	12,97	67,51	404,8	0,13	0,18	3,65	45,14	2,52
Завтрак -2										
Обед										
Щи из св.капусты с картофелем с курицей и сметаной	20/200/10	5,36	5,38	6,79	97,6	0,09	0,1	14,77	34,66	0,64
Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	12,85	14,6	8,74	218	0,11	0,19	0,72	75,66	1,34
Свёкла тушеная	150	2,45	4,5	12,26	103	0,03	0,06	1,9	51,3	2,1
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	710	23,95	24,83	76,95	640,6	0,25	0,39	18,19	202,76	4,76

<u>Уплотненный полдник</u>										
Булочка Российская	70	4,96	3,38	45,73	233	0,06	0,01	0	13,87	0,67
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	110	0,04	0,23	1,08	216	0,18
	250	10	9,14	53,11	343	0,1	0,24	1,08	229,87	0,85
Итого за день	1375	48,17	46,94	197,57	1388,4	0,48	0,81	22,92	477,77	8,13
<u>День-7</u>										
<u>Завтрак-1</u>										
Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	0,1	0,22	1,78	172,91	0,4
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	0,1	0,27	6,62	171,54	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	14,41	16,15	69,64	472,8	0,2	0,49	8,4	345,7	0,54
<u>Завтрак -2</u>										
фрукты свежие	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
<u>Обед</u>										
Салат из вареной свеклы с изюмом и маслом растительным	60	0,85	6,04	9,77	97	0,11	0,21	6,2	28,9	10,59
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/10	2,34	4,91	12,49	105	0,1	0,08	27,51	43,51	1,01
Котлета из курицы	70	11,02	10,62	11,64	191	0,07	0,12	0,58	30,8	1,27
Макароны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168	0,06	0	0,3	4,86	1,11
Компот из сух/фруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	720	23,02	26,54	109,51	783	0,36	0,45	35,39	149,21	14,66
<u>Уплотненный полдник</u>										
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	7,88	8,26	23,34	252	0,08	0,32	0,58	192,8	0,92
Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	0	0	3,65	13,64	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	360	11,4	12,43	54,55	389,8	0,08	0,32	4,23	206,44	1,44
Итого за день	1605	49,61	56,52	245,29	1692,6	0,64	1,27	59,7	712,89	16,79
<u>День- 8</u>										
<u>Завтрак-1</u>										
Каша молочная жидкая "Геркулес"	200	7,13	8,87	26,2	235	0,19	0,24	1,78	182,29	1,16
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	0,1	0,27	6,62	171,54	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	14,62	17,68	64,47	488,8	0,29	0,51	8,4	355,08	1,3
<u>Завтрак-2</u>										
<u>Обед</u>										
Огурец свежий порционно	40	0,28	0	1,12	5,56	0	0	0	0	0
Борщ из св.капусты с картофелем на к/бульоне со сметаной	200/10	3,52	4,13	5,5	69	0,09	6,76	10,08	61,47	1,32
Гуляш из отварной курицы	35/35	12	11	5	177	0	0	4,5	17	1
Рис отварной	150	3,37	5,49	27,15	189	0,03	3,24	1,995	6,45	0,63
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	700	22,46	20,97	87,93	662,56	0,14	10,04	17,375	126,06	3,63
<u>Уплотненный полдник</u>										
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/30	15,73	11,95	31,39	308	0,08	0,29	6,93	196,1	1,59

Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	0	0	3,65	13,64	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	400	19,25	16,12	62,6	445,8	0,08	0,29	10,58	209,74	2,11
Итого за день	1525	56,33	54,77	215	1597,16	0,51	10,84	36,355	690,88	7,04

День- 9

Завтрак-1

Каша пшенная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	0,21	0,22	1,69	168,94	1,13
Сыр	15	4,02	4,095	0	54,15	0	0,06	0,41	157,5	0
Какао с молоком	180	3,78	3,96	25,55	153	0,04	0,22	0,97	199	0,63
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	435	19,21	16,705	81,33	549,95	0,25	0,5	3,07	525,44	1,76

Завтрак-2

Фрукты свежие	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15
	100	0,78	1,4	11,59	47	0	0,01	11,68	11,54	0,15

Обед

Суп рыбный со сметаной	25/200/10	6,52	2,24	13,09	98	0,08	0,1	5,9	24,86	0,68
Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатном	150/50	14,08	8,37	22,55	238	0,84	0,16	19,54	68,37	1,7
Компот из сух/фруктов	180	0,94	0	24,26	115	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	665	23,89	10,96	84,8	558	0,94	0,3	26,24	134,37	3,06

Уплотненный полдник

Блины с вареньем	150/30	13,58	17,75	57,1	475	0,18	0,35	1,78	272,3	2,2
Чай с сахаром с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	0	0	3,65	13,64	0,52
	360	13,78	21,4	69,07	486,97	0,18	0,35	5,43	285,94	2,72
Итого за день	1560	57,66	50,465	246,8	1641,92	1,37	1,16	46,42	957,29	7,69

День- 10

Завтрак-1

Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,13	8,87	26,2	213	0,19	0,24	1,78	182,29	1,16
Масло сливочное	5	0,05	3,75	0,08	33	0	0	0	1,25	0,01
Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,94	130	0,11	0,28	6,62	171,5	0,13
Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	0
	425	14,62	17,68	64,46	466,8	0,3	0,52	8,4	355,04	1,3

Завтрак-2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

Свежие томаты порционно	60	0,12	0	1,16	5,08	0	0	0	0	0
Суп куриный с вермишелью	200/15	6,64	4,73	7,57	113	0,02	0,04	0	6,65	0,61
Тефтели рыбные в соусе	70/30	8,15	3,12	5,62	82	0,05	0,05	0,6	31,44	0,46
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	0,14	0,1	18,16	36,98	1
Компот из сух/фруктов	180	0,28	0	20,4	115	0,02	0,36	0,72	28,8	0,54
Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0	0	0	0	0
	755	20,6	13	80,1	559,08	0,23	0,55	19,48	103,87	2,61

Уплотненный полдник

[illegible]