

День\ № р-ры	Наименование блюда 7 лет	3-	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
3 день	Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая		180	7.35	9.95	29.38	171.2
	Молоко кипячёное		180	5.48	4.88	9.07	99.3
	Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное		5	0.04	0.04	0.04	37.4
	Итого за завтрак		395	15.12	15.74	53.64	365.2
	2-й завтрак						
	Фрукты (банан)		100	0.6	0.45	15.45	88.2
	Обед						
	Салат из моркови и яблок		50	0.01	0.066	0.1	1.9
	Борщ со сметаной		180	6.38	12.68	5.34	127.8
	Котлета		70	13.14	9.9	12.56	189.4
	Каша перловая рассыпчатая		130	7.44	4.86	21.51	133.59
	Соус томатный		20	0.24	0.84	1.6	14.9
	Кисель витаминизированный		200	0.4	0.018	29.7	58.9
	Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной		30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед		730	31.78	29.594	95.68	634.53
	Полдник						
	Какао с молоком		200	4.07	3.54	17.57	108.4
	Вафли		50	1.7	1.65	38.65	163.7
	Итого за полдник		250	5.77	5.19	56.22	272.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1475	53.27	50.974	220.99	1360.03

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
4 день	Завтрак					
	Каша молочная "Дружба"	180	7.29	7.97	30.35	177.3
	Какао с молоком	180	4.07	3.54	17.57	89.4
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Сыр порционный	10	2.32	2.95	0	36
	Итого за завтрак	400	15.93	15.33	63.07	360
	2-й завтрак					
	Фрукты (яблоко)	100	0.35	0	9.91	87.3
	Обед					
	Салат витаминный	50	1.14	1.84	4.4	36.2
	Рассольник со сметаной	180	1.51	8.12	12.39	163.5
	Свёкла тушёная	130	2.13	7.5	10	105.86
	Рыба тушеная	70	13.14	5.49	2.12	130.8
	компот из сухофруктов	180	0.5	0	21.15	86.6
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед	670	22.59	24.18	74.93	631
	Полдник					
	кисель витаминизированный	200	0.4	0.018	29.7	103.4
	Печенье	50	2.3	7.4	26.15	168.29
	Итого за полдник	250	2.7	7.418	55.85	271.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	41.57	46.928	203.76	1349.99

День\ № р-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
5 день	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6.66	10.99	26.8	201.2
	Чай с лимоном, сахаром	180	0.12	0.02	11.7	67.8
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное	10	0.04	0.04	0.04	37.4
	Итого за завтрак	400	9.07	11.92	53.69	363.7
	2-й завтрак					
	Фрукты (банан)	100	1.35	0.45	7.2	92.3
	Обед					
	Салат из бел. Капусты с морк. И яблоком	50	0.64	1.36	2.72	19.8
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	6.65	16.2	56.85	101.2
	Биточки	70	12.74	17.57	22.5	123.4
	Макароны отварные	130	5.9	9.12	31.29	193.1
	кисель витаминизированный	200	0.4	0.018	29.7	58.9
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед	690	30.5	45.498	167.93	624.57
	Полдник					
	Чай с молоком	180	2.96	2.6	15.9	98.88
	Запеканка из творога со сгущеном молоком	150	7.13	12.8	6.97	174.3
	Итого за полдник	330	10.09	15.4	22.87	273.18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	51.01	73.268	251.69	1353.75

День\ № р-ры	Наименование блюд лет	3-7	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность
6 день	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями		180	5.74	5.2	36.13	163.25
	Кофейный напиток с молоком		180	3.16	2.67	15.95	101.11
	Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Сыр порционный		8	2.32	2.95	12.32	36
	Итого за завтрак		398	13.47	11.69	79.55	357.66
	2-й завтрак						
	Ряженка (2,5 % жирности)		180	0.1	0.91	2.21	92.3
	Обед						
	Салат из моркови с яблоком		50	0.01	0.066	3.5	87.3
	Суп картофельный с клёцками		180	7.85	6.78	44.88	137.6
	Капуста тушёная с мясом курицы		150	22.27	25.63	20.13	212.46
	Компот из сухофруктов		180	0.5	0	21.15	86.6
	Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной		30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед		620	34.8	33.706	114.53	632
	Полдник						
	Омлет натуральный		150	9.12	13.19	3.15	186.3
	Хлеб ржаной		30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Чай с сахаром		180	0.06	0.02	11.7	37.89
	Итого за полдник		360	11.1	13.57	24.57	274.93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1558	59.47	59.876	220.86	1356.89

День \ № р-ры	Наименование блюд лет	3-7	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
7 день	Завтрак						
	Каша рисовая молочная		180	6.56	4.94	28.56	235.23
	Чай с сахаром		180	0.06	0.02	11.7	37.89
	Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное		10	0.04	0.04	0.04	37.4
	Итого за завтрак		400	8.91	5.87	55.45	367.82
	2-й завтрак						
	Фрукты (яблоко)		100	0.35	0	9.91	87.3
	Обед						
	Салат из свёклы отварной		50	0.66	5.8	3.27	61.2
	Суп картофельный с бобовыми, с гречками		175	5.96	6.12	12.88	115.6
	Рыба тушёная с овощами		70	5.56	3.01	2.54	93.2
	Каша гречневая рассыпчатая		130	5.9	4.18	13.57	176.3
	Сок фруктовый		180	0.9	0	20.98	76
	Хлеб пшеничный		30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной		30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед		665	23.15	20.34	78.11	630.34
	Полдник						
	Чай с лимоном		200	0.12	0.02	10.2	41
	пряник		50	5.62	4.06	36.08	231.3
	Итого за полдник		250	5.74	4.08	46.28	272.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1415	38.15	30.29	189.75	1357.76

День\ № р-ры	Наименование блюда 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
9 день	Завтрак					
	Каша пшённая молочная жидкая	180	9.12	16.3	23.28	184.2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.4	14.35	81.1
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Масло сливочное порционное	10	0.04	0.04	0.04	37.4
	Итого за завтрак	400	14.25	19.61	52.82	360
	2-й завтрак					
	Фрукты (банан)	100	0.6	0.45	15.45	88.2
	Обед					
	Салат из капусты с морковью и яблоком	50	0.008	3.7	0.078	0.82
	Суп с фрикадельками	180	9.6	9.12	22.65	103.02
	Плов из курицы	150	12.9	21.45	31.85	313.4
	кисель витаминизированный	200	0.4	0.018	29.7	101.63
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	57.3
	Хлеб ржаной	30	1.92	0.36	9.72	50.74
	Итого за обед	640	27.078	35.518	109.148	626.91
	Полдник					
	Йогурт (2,5% жирности)	150	0.97	0.89	3.88	139.7
	Печенье	50	2.3	2.9	35.04	134.2
	Итого за полдник	200	3.27	3.79	38.92	273.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	45.198	59.368	216.338	1349.01

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
	1 день	1320	43.51	56.65	179.23	1365.67
	2 день	1316	37.64	30.97	149.60	1353.68
	3 день	1475	53.27	50.97	220.99	1360.03
	4 день	1420	41.57	46.93	203.76	1349.99
	5 день	1520	51.01	73.27	251.69	1353.75
	6 день	1558	59.47	59.88	220.86	1356.89
	7 день	1415	38.15	30.29	189.75	1357.76
	8 день	1420	44.83	59.78	225.86	1360.82
	9 день	1340	45.20	59.37	216.34	1349.01
	10 день	1438	47.28	37.69	180.47	1355.74
	Среднее за 10 дней	1422.2	46.19	50.58	203.85	1356.33