

1 день

возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	48	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3	52,14	
Итого		11,19	10,40	63,75	396,21	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
Итого		5,22	4,5	7,2	90,00	1,26	
Обед							
Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	16,8	
Суп фасолевый	200	5,76	0,68	19,16	118,06	6,78	
Макаронны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	8	
Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	
Итого		29,82	23,43	102,14	639,64	24,36	
Полдник							
Омлет	150	11,8	13,56	4,82	187,4	0,27	
Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Итого		14,65	15,97	19,18	278,4	1,44	
Итого за день		60,88	54,30	192,27	1404,25	27,09	

2 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша кукурузная	200	6,21	5,28	27,9	184		168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95		52,13
Итого		9,60	11,65	60,58	388,84	0,03	
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	30
Печенье	20	1,50	2	14,90	83,4		
Итого		2,40	2,00	33,08	159,40	3,6	
Обед							
Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,47	87,55		6
Плов из птицы, мяса	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	19
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		25,79	19,54	95,93	660,68	1,19	
Полдник							
Пирожки с морковью	100	5,8	6,3	32,2	214	0,39	13,3
Несель	180	0,00	0,0	18,0	68	0,00	324
Итого		5,8	6,3	50,2	282	0,39	
Итого за день		43,59	39,49	239,79	1490,92	5,21	

3 День

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная, жидкая	200	7,44	8,00	36,56	190,48	1,52	186
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52, 14
Итого		12,43	10,35	69,22	364,67	1,55	
2 Завтрак							
Йогурт	200	4,00	3	6	96	1,4	
Итого		4,00	3	6	96	1,4	
Обед							
Салат из отварной моркови	50	0,52	5,04	4,38	64	4,0	
Щи	180	3,22	9,77	11,4	92,75		2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	183,2		9
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	0,40	277
Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	57,81	0,20	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		25,82	25,82	111,53	652,16	4,8	
Полдник							
Сырники творожные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	85
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого		17,23	13,49	22,52	287,8	0,26	
Итого за день		59,48	52,66	209,27	1400,63	8,01	

4 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая жидкая с маслом	200	4,39	4,20	28,30	143,4		75
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95		52, 13
Итого		7,78	10,57	60,98	348,24	0,03	
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	30
Вафля	20	0,6	0,70	15,50	70,8		
Итого		1,50	0,70	33,68	146,80	3,6	
Обед							
Салат луковый	60	0,84	5,76	4,5	72,90	2,40	30
Суп картофельный с рисом	200	2,1	2,1	15,5	94	4,2	63
Картофельное пюре	150	3,10	5,4	20,30	141,00	5,0	335
Рыба тушеная с овощами в томате	100	10,20	5,5	4,6	108,8	1,5	231
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		19,7	19,48	93,37	630,83	13,33	
Полдник							
Оладьи со ступенкой	100	4,5	5,2	27,4	176	0,74	261
Кисель	180	0,00	0,0	18,0	68	0,00	324
Молоко	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5	
Итого		4,8	5,5	53,7	294	9,24	
Итого за День		33,78	36,25	241,73	1419,87	26,2	

5 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11		46
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52,14
Итого		11,54	10,68	67,75	415,30	0,03	
2 Завтрак							
Снежок	150	4,05	3,75	16,5	90	1,35	
Итого		4,05	3,75	16,50	90	1,35	
Обед							
Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,14	83,80	8,25	68
Гороховое пюре	150	14,61	1,44	29,06	116,4		422
Котлета	80	12,64	13,14	13,46	223		305
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		33,74	19,39	110,54	659,68	9,19	
Полдник							
Запеканка манная с творогом	160	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого		17,6	12,07	26,61	284,89	0,27	
Итого за День		66,93	45,89	221,40	1438,87	10,84	

6 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая с маслом	200	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32	189
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	50/6	4,93	2,33	23,2	136,3		52,14
Итого		10,14	10,67	61,17	384,07	1,35	
2 Завтрак							
Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8	
Конфета	20	0,02	0,02	18,48	74,2		
Итого		0,82	5,52	22,78	141,13	1,8	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,9	10,3	95	6,39	58
Макаронны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		8
Куринная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		24,7	21,59	88,84	650,38	7,17	
Полдник							
Блинчики	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0	395
Неферментированный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Итого		7,52	4,92	50,21	276,45	1,17	
Итого за день		43,18	42,7	223	1452,03	11,49	

7 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	49	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95	52,13	
Итого		10,83	14,44	67,96	448,76	0,03	
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	30	
Печенье	20	1,50	2	14,90	83,4		
Итого		2,4	2,00	33,08	159,4	3,6	
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	94	4,2	
Фрикадельки из кур	70/5	10,8	14,1	6	195	0,33	
Картофельное пюре	150	3,10	5,4	20,30	141,00	5,0	
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	
Итого		19,46	22,32	90,27	644,13	5,56	
Полдник							
Патрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	52	
Кисель	180	0,00	0,0	18,0	68	324	
Итого		7,08	2,63	59,81	287,07		
Итого за День		39,77	41,39	251,12	1539,36	9,19	

8 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	70
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3	0,93	52,14
Итого		11,75	12,77	58,52	399,13		
2 Завтрак							
Йогурт	200	4	3	6	96	1,4	
Итого		4	3	6	96	1,4	
Обед							
Суп-лапша домашняя	250	2,22	5,07	11,92	102,25	0,5	86,118
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	162	0,55	56
Куринная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,23	59
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0	52
Хлеб	60	2,34	0,54	19,93	96	0	
Итого		28,37	23,10	96,01	619,23	4,16	
Полдник							
Макаронны с сыром	150	8,6	12,8	27,4	264	0,11	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	392
Итого		8,66	12,82	36,86	301,89	0,14	
Итого за день		52,78	51,69	197,39	1416,25	6,63	

9 ДЕНЬ

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная, жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,03	48
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		392
Хлеб с маслом	40/5	3,33	6,35	23,22	166,95	0,03	52, 13
Итого		8,65	12,76	60,53	374,66		
2 Завтрак							
Сок	180	0,90	0	18,18	76	3,6	30
Вафля	20	0,6	0,70	15,50	70,8		
Итого		1,5	0,70	33,68	146,8	3,6	
Обед							
Суп гороховый с гречками	200	1,87	3,11	10,87	127,4	5,05	44
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	0,00	315
Котлеты рыбные из минтая	70	10,36	1,93	6,79	85,93		19
Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	59
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	52
Итого		19,69	12,39	105,23	659,51	11,75	
Полдник							
Вареники ленивые	155	17,0	15,0	22,8	300	2,13	6,9
Кисель	180	0,00	0,0	18,0	68	0,00	324
Итого		17	15	40,8	368	2,13	
Итого за День		46,84	40,85	240,24	1548,97	17,51	

10 день

Возраст: от 3 до 7 лет

Блюдо	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			ккал	Витамин С, мг.	№ технологической карты
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,12	19,73	156,08	9	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392	
Хлеб с сыром	40/6	4,93	2,33	23,2	136,3	52,14	
Итого		10,57	8,47	52,39	330,27		
2 Завтрак							
Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,0	1,26	
Итого		5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	53,9	5,7	
Рассольник со сметаной	200	2,96	4,28	14,18	107,1	8,16	
Рагу овощное с мясом	175	15,21	16,50	13,11	261,99	8,52	
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	21,89	85,73	0,23	
Хлеб	60	3,12	0,72	26,58	128,4	0	
Итого		21,70	24,97	74,3	637,12	22,61	
Ужин							
Люлька домашняя	80	3,64	6,26	26,96	178	469	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	
Шифета	20	0,02	0,02	18,48	74,2		
Итого		3,72	6,3	54,9	290,09	0,03	
Итого за день		41,21	44,24	188,79	1352,88	23,93	