



возрастная категория от 3 года -7 лет

1-я неделя

№т/к	Прием пищи наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен.
<b>1 День понедельник Завтрак</b>		<b>блюда</b>				
283	Каша рисовая молочная жидкая	180	8,69	11,12	14,01	181,69
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
119	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>11,71</b>	<b>16,4</b>	<b>48,15</b>	<b>378</b>
<b>2 Завтрак</b>						
507/н	Напиток с витаминами "Витошка "	180	0	0	17,1	72
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,1</b>	<b>72</b>
<b>Обед</b>						
166	Уха рыбацкая	180	4,66	1,53	9,58	71,01
321н	мясо тушеное	70	7,13	12,95	5,94	167,9
432	Макаронные изделия отварные	110	4,04	4,56	24,81	161,63
522	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,69</b>	<b>19,6</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>
<b>Полдник</b>						
587/2	Гребешок с повидлом	70	8,1	9	25,61	215,89
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>270</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>
<b>2 День вторник Завтрак</b>						
279	Каша молочная пшеничная жидкая	180	15,86	15,77	14,98	242,89
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
473	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>20,46</b>	<b>22,65</b>	<b>49,12</b>	<b>460,13</b>
<b>2 Завтрак</b>						
126	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>						
148/138	рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	180	2,31	4,13	9,2	93,63
391	котлета мясная	60	1,36	3,14	6,23	56,4
441	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23
504н	кисель с витаминами "Витошка"	180	0	0	21,6	85,5
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>10,49</b>	<b>12,92</b>	<b>74,66</b>	<b>480,56</b>
<b>Полдник</b>						
603	Пряники	70	4,13	3,29	52,5	256,2
529	молоко кипяченое	180	5,02	5,74	9,07	108,11
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>9,03</b>	<b>61,57</b>	<b>364,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>40,5</b>	<b>45</b>	<b>195,75</b>	<b>1350</b>
<b>3 День среда Завтрак</b>						
263	Каша гречневая вязкая	180	9,58	14,2	12,93	170,89
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
119	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>12,6</b>	<b>19,48</b>	<b>47,07</b>	<b>367,2</b>
<b>2 Завтрак</b>						
532	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,8</b>
<b>Обед</b>						
156	Щи из свежей капусты с картофелем на	180	2,79	7,41	12,6	130,12
356	котлета рыбная	60	8,09	2,2	5,57	110,26
449	соус молочный	50	1	2,12	3,33	36,33
424	Рис отварной	95	2,37	3,87	23,82	142,97



526	компот из кураги	180	0,29	0,18	19,67	81,52
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	635	18,9	16,34	91,35	630
<b>Полдник</b>						
591/1	сочник с вареной сгущенкой	75	8,1	9	25,61	215,9
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1
	Итого	255	8,1	9	39,15	270
	Итого за день	1395	40,5	45	195,75	1350
<b>4 День четверг Завтрак</b>						
282	Каша пшенная молочная жидкая	180	9,18	11,89	2,23	222,19
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
515	кофейный напиток с молоком	180	1,26	0,02	15,61	67,66
86	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3
	ИТОГО	415	13,5	13,07	48,15	433,95
<b>2 Завтрак</b>						
507/н	Напиток с витаминами "Витошка "	180	0	0	17,1	72
	ИТОГО	100	0	0	17,1	72
<b>Обед</b>						
145	Свекольник на курином бульоне	180	2,25	3,97	13,83	113,92
414	птица отварная	60	9,58	10,73	0	147,8
438	картофель отварной	120	2,21	7,67	26,5	138,82
522	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ИТОГО	600	18,9	22,93	91,35	630
<b>Полдник</b>						
311	омлет натуральный	70	8,1	9	5,61	159,94
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	Итого	250	8,1	9	19,15	214,05
	Итого за день	1385	40,5	45	195,75	1350
<b>5 День пятница Завтрак</b>						
180	суп молочный с макаронными изделиями	180	6,33	7,62	7,57	143,76
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
473	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
	ИТОГО	410	10,93	14,5	41,71	361
<b>2 Завтрак</b>						
126	банан	100	1,5	0,1	21	89
	ИТОГО	100	1,5	0,1	21	89
<b>Обед</b>						
60	салат из свеклы отварной	50	0,86	2,55	4,66	45,28
158-1	суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	2,32	6,02	7,49	102,92
415	Курица в соусе с томатом	60	8,44	10,06	2,34	179,3
252	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	4,18	3,94	137,46
526	компот из кураги	180	0,29	0,18	19,67	81,52
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	610	19,97	21	64,46	630
<b>Полдник</b>						
603	пряник	70	8,1	9,4	55,04	215,89
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	Итого	250	8,1	9,4	68,58	270
	Итого за день	1380	40,5	45	195,75	1350

**2-я неделя**

Нет/к	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Белки всего	Жиры всего	У	Ккал
<b>1 День понедельник Завтрак</b>						
277	Каша манная молочная жидкая	180	3,7	5,34	7,4	91,33
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
473	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	ИТОГО	410	8,3	12,22	41,54	308,57
<b>2 Завтрак</b>						



532	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	ИТОГО	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Обед						
174	суп пюре из картофеля	180	3,53	4,64	1,6	80,94
465	соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46
391	котлета мясная	60	10,59	11,48	22,92	211,4
432	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,15	22,56	146,94
522	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	630	23,2	22,69	101,56	702,2
Полдник						
508	какао с молоком	180	2,34	0,4	11,58	82,25
590/2	лакомка	80	5,76	9,51	22,89	174,18
	Итого	260	8,1	9,91	34,47	256,43
	Итого за день	1495	40,5	45	195,75	1350
2 День вторник Завтрак						
263	каша гречневая вязкая	180	9,18	11,89	2,23	222,19
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
119	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	ИТОГО	405	12,2	17,17	36,37	418,5
2 Завтрак						
507/н	Напиток с витаминами "Витошка "	180	0	0	17,1	72
	ИТОГО	100	0	0	17,1	72
Обед						
170	суп с крупой	180	1,49	3,76	10,39	100,15
329	бигус	180	11,55	13,24	34,93	204,4
526	компот из кураги	180	0,29	0,18	19,67	81,52
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	600	17,69	17,74	91,35	514,87
Полдник						
564	шанежка наливная	70	5,59	4,35	41,86	236,52
529	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	9,07	108,11
	Итого	250	10,61	10,09	50,93	344,63
	Итого за день	1385	40,5	45	195,75	1350
3 День среда Завтрак						
270	Каша ячневая вязкая	180	6,98	9,87	18,38	218,75
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
86н	Повидло	15	0,06	0	9,75	39,3
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	ИТОГО	415	10,04	11,03	62,23	416,96
2 Завтрак						
126	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем на					
142	курином бульоне	180	1,96	6,51	8,42	103,68
441	Картофельное пюре	120	2,46	5,09	11,27	116,23
522	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
347	Рыба припущенная в молоке	60	10,97	9,09	2,32	78,38
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	650	21,96	24,57	77,5	582,67
Полдник						
547н	коржик молочный	70	8,1	9	32,08	251,26
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	Итого	250	8,1	9	45,62	305,37
	Итого за день	1420	40,5	45	195,75	1350
4 День четверг Завтрак						
275	каша "Дружба"	180	4,71	10,79	16,57	186,95
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
119	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	ИТОГО	405	9,47	16,07	50,71	383,26



2 Завтрак						
507/н	напиток с витаминами "Витошка"	180	0	0	17,1	72
	ИТОГО	100	0	0	17,1	72
Обед						
156	щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	2,79	7,41	12,6	130,12
422	котлета припущенная (куриная)	60	7,67	6,81	20,62	123,9
252	каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	4,18	3,94	137,46
465	соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46
526	компот из кураги	180	0,29	0,18	19,67	81,52
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ИТОГО	610	20,21	21	86,65	635,26
Полдник						
327	пудинг из творога паровой	60	9,02	5,81	13,87	123,62
471/н	Молоко сгущенное	25	1,8	2,12	13,88	81,75
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	Итого	265	10,82	7,93	41,29	259,48
	Итого за день	1355	40,5	45	195,75	1350
5 День пятница Завтрак						
281	каша овсяная из хлопьев "Геркулес"	180	6,14	8,00	8,04	180,71
125	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
473	Паста сырная	10	1,6	5,72	0,04	58,33
515	кофейный напиток с молоком	180	1,26	0,02	15,61	67,66
	ИТОГО	410	12	14,9	44,25	411,5
2 Завтрак						
126	банан	100	1,5	0,1	21	89
	ИТОГО	100	1,5	0,1	21	89
Обед						
173	суп с макаронными изделиями и	180	5,08	7,28	12,97	83,94
416	плов из отварной птицы	130	8,14	8,11	22,54	192,92
3	салат из белокочанной капусты с морков	50	0,82	5,05	4,82	68,43
522	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Итого	600	18,9	21	91,35	574,75
Полдник						
604	Печенье	70	8,1	9	25,61	220,64
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,11
	Итого	250	8,1	9	39,15	274,75
	Итого за день	1360	40,5	45	195,75	1350