

Сезон: **Летне-осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	2,77	1,69	13,28	79		219
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63		227
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,37	26	0,01	411
Хлеб пшеничный	40	3,77	0,71	16,4	87		
Масло (порциями)	6	0,33	34,32	0,46	312		6
Всего в Завтрак		11,99	41,33	36,79	567	0,01	
Второй завтрак							
Вафли	50	2,07	9,15	23,3	184		
Всего в Второй завтрак		2,07	9,15	23,3	184		
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,12	18,22	34,02	329	49,24	73
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Жаркое по-домашнему	80/140	19,64	16,81	19,15	306	10,72	292
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Соль на день	5						
Всего в Обед		29,4	35,51	81,34	763	59,96	
Ужин							
Суп молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,35	142	0,91	101
Хлеб пшеничный	35	3,26	0,61	14,16	75		
Сок яблочный	170	0,56		15,42	64	1,2	418
Всего в Ужин		9,38	5,78	47,94	282	2,11	
Всего за день		52,84	91,77	189,37	1796	62,08	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	32	2,98	0,56	12,95	69		
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Масло (порциями)	6	0,33	34,32	0,46	312		6
Пудинг из творога (запеченный)	100	6,88	6,94	10,79	133	0,08	249
Всего в Завтрак		13,86	45,01	40,02	621	1,51	
Второй завтрак							
Сок яблочный	170	0,56		15,42	64	1,2	418
печенье	40	2,82	4,15	8,59	83		
Всего в Второй завтрак		3,38	4,15	24,01	147	1,2	
Обед							
Тефтели мясные (2-й вариант)	160	7,23	6,17	6,7	111	0,44	304
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Огурцы свежие	50	0,26	0,03	0,81	5	1,38	
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Свекла, тушенная в соусе	150	3,5	10,99	15,79	176	1,99	145

Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	3,8	18,02	23,93	273	6,4	82
Соль на день	5						
Всего в Обед		17,43	35,69	75,4	693	10,21	
Ужин							
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным с рисовой мукой)	150/5	3,16	7,26	13,98	134	9,3	148
Кефир	210	4,15	4,43	5,88	80	0,44	420
Хлеб пшеничный	45	4,24	0,8	18,45	98		
Всего в Ужин		11,55	12,49	38,31	312	9,74	
Всего за день		46,22	97,34	177,74	1772	22,66	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Сыр (порциями)	19	2,34	2,8		35	0,06	7
Суп молочный овсяный слизистый	200	5,01	5,74	17,74	143	0,78	98
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,37	26	0,01	411
Хлеб пшеничный	40	3,77	0,71	16,4	87		
Всего в Завтрак		11,16	9,26	40,51	291	0,85	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	386
Всего в Второй завтрак		0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,49	4,66	40,39	237		179
Суп картофельный с горохом	200	4,14	3,95	14,04	108	3,72	87
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Огурцы свежие	50	0,26	0,03	0,81	5	1,38	
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Соль на день	5						
Всего в Обед		36,16	25,42	88,65	728	6,21	
Ужин							
Кефир	210	4,15	4,43	5,88	80	0,44	420
Булочка "молочная"	120	8,91	1,92	51,8	260	0,21	466
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200/5/5	3,25	4,7	20,55	137		199
Всего в Ужин		16,31	11,05	78,23	477	0,65	
Всего за день		64,19	46,26	220,77	1557	106,71	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Лапшевник с творогом	140/5	12,24	10,74	29,38	263	0,1	226
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Хлеб пшеничный	40	3,77	0,71	16,4	87		
Всего в Завтрак		18,86	13,86	60,14	441	1,27	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	386
Всего в Второй завтрак		0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,11	2,06	15,17	88	5,28	88
Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	5	
Плов из птицы	80/130	23,13	22,23	26,69	399	0,33	321

Соль на день		5						
Всего в Обед			28,4	24,86	57,23		567	10,61
Ужин								
Картофель отварной	150/5	3,05	4,17	24,08	146	21,98	136	
Кефир	210	4,15	4,43	5,88	80	0,44	420	
Хлеб пшеничный	40	3,77	0,71	16,4	87			
Рыба запеченная (судак)	80	10,91	6,19	7,98	131	0,63	268	
Всего в Ужин		21,88	15,5	54,34	444	23,05		
Всего за день		69,7	54,75	185,09	1513	133,93		

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Капуста тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65	10,26	354
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,37	26	0,01	411
Сосиски отварные	60	5,5	11,95	0,2	130		291
Хлеб пшеничный	40	3,77	0,71	16,4	87		
Всего в Завтрак		11,16	15,89	30,16	308	10,27	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	386
Всего в Второй завтрак		0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп с рыбными консервами	200	39,56	19,7	62,02	584	29,16	95
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	5	
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	15,65	137
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	130	13,14	10,43	7,13	175	0,42	271
Соль на день	5						
Всего в Обед		59,19	35,77	117,23	1029	50,23	
Ужин							
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,2	5,5	17,12	139	0,73	101
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	386
Кефир	180	3,56	3,8	5,04	68	0,38	420
Хлеб пшеничный	38	3,58	0,67	15,58	83		
Всего в Ужин		12,9	10,5	51,12	351	100,11	
Всего за день		83,81	62,69	211,89	1749	259,61	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Сыр (порциями)	18	2,21	2,65		33	0,06	7
Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	2,77	1,69	13,28	79		219
Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63		227
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,37	26	0,01	411
Хлеб пшеничный	38	3,58	0,67	15,58	83		
Всего в Завтрак		13,69	9,62	35,51	284	0,07	
Второй завтрак							
Сок яблочный	170	0,56		15,42	64	1,2	418
Всего в Второй завтрак		0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62	16,03	72

Жаркое по-домашнему	80/140	19,64	16,81	19,15	306	10,72	292
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Соль на день	5						
Всего в Обед		23,64	21,15	52,67	496	26,75	
Ужин							
Хлеб пшеничный	35	3,26	0,61	14,16	75		
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,2	5,5	17,12	139	0,73	101
Кефир	180	3,56	3,8	5,04	68	0,38	420
Всего в Ужин		12,01	9,91	36,32	283	1,11	
Всего за день		49,9	40,68	139,92	1127	29,12	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Бутерброды с маслом	40	2,81	8,33	11,65	133		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Пудинг из творога (запеченный)	100	6,88	6,94	10,79	133	0,08	249
Всего в Завтрак		13,36	18,46	38,26	373	1,51	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	386
Всего в Второй завтрак		0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	4,14	3,95	14,04	108	3,72	87
Тефтели мясные (2-й вариант)	160	7,23	6,17	6,7	111	0,44	304
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Свекла, тушенная в соусе	150	3,5	10,99	15,79	176	1,99	145
Соль на день	5						
Всего в Обед		17,51	21,59	64,7	523	6,15	
Ужин							
Хлеб пшеничный	35	3,26	0,61	14,16	75		
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным с рисовой мукой)	150/5	3,16	7,26	13,98	134	9,3	148
Кефир	180	3,56	3,8	5,04	68	0,38	420
Всего в Ужин		9,97	11,67	33,18	278	9,68	
Всего за день		41,41	52,25	149,52	1234	116,34	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Сыр (порциями)	18	2,21	2,65		33	0,06	7
Суп молочный овсяный слизистый	200	5,01	5,74	17,74	143	0,78	98
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,37	26	0,01	411
Хлеб пшеничный	40	3,77	0,71	16,4	87		
Всего в Завтрак		11,03	9,11	40,51	289	0,85	
Второй завтрак							
Зефир	50	0,32		31,32	126		
Сок яблочный	170	0,56		15,42	64	1,2	418
Всего в Второй завтрак		0,88		46,74	190	1,2	
Обед							
Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,49	4,66	40,39	237		179
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		

Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62	16,03	72
Огурцы свежие	50	0,26	0,03	0,81	5	1,38	
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Соль на день	5						
Всего в Обед		33,38	25,33	79,96	682	18,52	
Ужин							
Суп молочный с пшеном	200	5,2	5,5	17,12	139	0,73	101
Кефир	180	3,56	3,8	5,04	68	0,38	420
Булочка "молочная"	120	8,91	1,92	51,8	260	0,21	466
Всего в Ужин		17,67	11,22	73,96	467	1,32	
Всего за день		62,96	45,65	241,17	1628	21,88	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	32	2,98	0,56	12,95	69		
Лапшевник с творогом	140/5	12,24	10,74	29,38	263	0,1	226
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Всего в Завтрак		18,07	13,71	56,69	423	1,27	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	386
Всего в Второй завтрак		0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Суп картофельный с мучными клецками	200/20	1,68	2,69	9,71	70	4,6	91
Помидоры свежие	50	0,52	0,09	1,73	10	5	
Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Плов из птицы	80/130	23,13	22,23	26,69	399	0,33	321
Соль на день	5						
Всего в Обед		27,97	25,49	66,3	607	9,93	
Ужин							
Хлеб пшеничный	30	2,79	0,53	12,14	65		
Суп молочный с пшеном	200	5,2	5,5	17,12	139	0,73	101
Кефир	210	4,15	4,43	5,88	80	0,44	420
Всего в Ужин		12,14	10,46	35,14	283	1,17	
Всего за день		58,74	50,19	171,51	1374	111,37	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,37	26	0,01	411
Зел.горошек	35	1,28	0,08	2,59	16	1,75	
Всего в Завтрак		11,3	20,84	20,66	315	1,91	
Второй завтрак							
Сок яблочный	170	0,56		15,42	64	1,2	418
печенье	40	2,82	4,15	8,59	83		
Всего в Второй завтрак		3,38	4,15	24,01	147	1,2	
Обед							
Суп с рыбными консервами	200	39,56	19,7	62,02	584	29,16	95
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		
Огурцы свежие	50	0,26	0,03	0,81	5	1,38	

Компот из смеси сухофруктов	200			14,53	58		394
Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	15,65	137
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	130	13,14	10,43	7,13	175	0,42	271
Соль на день	5						
Всего в Обед		58,93	35,71	116,31	1024	46,61	
Ужин							
Хлеб пшеничный	30	2,79	0,53	12,14	65		
Суп молочный рисовый протертый	200	4,48	5,67	13,09	121	0,78	97
Кефир	180	3,56	3,8	5,04	68	0,38	420
Всего в Ужин		10,83	9,99	30,27	254	1,16	
Всего за день		84,44	70,69	191,25	1740	50,88	
Итого		614,2	612,27	1878,2	15490	914,58	
Среднее за период		61,42	61,23	187,82	1549	91,46	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,86	35,57	48,5			