

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 539
(МАДОУ детский сад комбинированного вида № 539)
ул. Ферганская, 206, г. Екатеринбург, 620085, тел. / факс 8(343) 297-09-90
E-mail: mdou-kombvid539@eduekb.ru, <http://539.tvoysadik.ru/>



Примерное 20 дневное меню
для детей 3 - 7 лет
МАДОУ детского сада комбинированного вида № 539

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 1							
	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,0	5,35770	7,42984	20,770	188,97	н331
	Батон с маслом	36,0	2,02963	5,07408	13,91079	100,68063	035/3
	Чай с сахаром	200,0	0,00000	0,00000	7,54597	31,74869	035/3
Итого за завтрак		436,0	7,38733	12,50392	42,22697	321,405	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,33539	0,33539	9,89471	37,96963	031/1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,83649	4,4478	6,37042	70,23141	20/1
	Суп овощной с мясом кури со сметаной	200,0	7,63874	6,41016	14,21723	156,68105	044с/1
	Котлета из мяса кури	80,0	15,29681	3,89963	4,02356	122,629	н114
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150,0	2,90246	3,59675	21,98257	140,89576	64с
	Напиток из шиповника	200,0	0,29953	0,00000	14,56016	60,51309	063
	Хлеб ржаной	30,0	2,13204	0,38764	13,50293	5875393	002/1
	Хлеб пшеничный	30,0	1,9577	0,23183	12,90534	59,8664	052
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		775,00	31,06377	18,97381	87,56221	7669,57126	
Полдник	Запеканка из творога	150,0	16,09969	23,18089	20,20812	394,28901	Н039
	Сгущенное молоко	20,0	1,42545	1,68283	11,08696	63,71518	351
	Чай	180,0	0	0	7,08953	7,08953	10/10/1
	Печенье	30,0	2,84775	1,42387	21,0253	21,02953	308
Итого за полдник		380,0	20,37289	26,2859	59,414	613,898	
Итого за день:		1671,00	59,15938	58,100	199,098	1642,84508	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200,0	5,36832	7,15924	22,65908	194,557	n119c
	Батон с маслом	41,0	2,23681	5,60514	15,33016	111,095	035/10
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,70789	2,72465	12,67978	97,37297	13/10
Итого за завтрак		441,00	10,31302	15,189	50,66902	403,02595	
Второй завтрак	Сок	180,0	0,500	0,100	10,1	46,19828	031-2
Обед	Горошек зеленый с яйцом	50,0	2,395	2,025	0,135	31,67	2/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,15168	12,58405	15,589	217,917	15/2
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	80,0	11,581	10,91517	5,24703	182,63095	n104
	Рагу из овощей	150,0	2,85750	4,75289	15,28418	122,018	n180
	Компот из кураги	200,0	0,42276	0,00	14,44503	59,28865	110
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		755,0	28,29212	31,58995	82,70045	766,556	
15:30	Кефир.	130,0	3,56924	4,07914	5,26638	71,79200	267
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130,0	6,20281	4,98654	28,98022	200,45168	43- 2/3/2
	Чай	180,0	0	0	7,31946	30,72973	10/10/1
	Пряник.	50,0	2,37405	1,38486	38,4300	174,05405	307-2
Итого за полдник		360,0	8,57686	6,37140	74,73038	405,23546	
Итого за день:		1866,00	51,26205	57,63138	223,64461	1693,85	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 3							
	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) со сливочным маслом	200,0	5,49594	6,45312	28,24771	212,29412	19/4
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,70559	7,90153	16,25388	145,48659	357/4
	Какао с молоком	200,0	13,21282	17,42130	58,81671	463,616	14/10
Итого за завтрак		445,00	13,21282	17,42130	58,81671	463,6160	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,96971	0,06465	14,09306	58,05941	183-1
Обед	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60,0	0,57394	1,60894	2,6500	25,13765	333
	Щи вегетарианские со сметаной	200,0	1,52547	4,03806	7,56759	75,73635	145
	Рис рассыпчатый со сливочным маслом	150,0	3,72959	4,17653	30,25018	180,62353	45/3
	Суфле рыбное	80,0	14,40012	5,61012	2,23853	143,45165	61p
	Компот из сухофруктов и шиповника	180,0	0,28294	0,00	13,55118	5618824	7/10/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		745,0	25,84742	16,21994	90,79831	636,91565	
15:30	Йогурт	140,0	6,93288	4,43706	11,78594	118,5850	023-4
Полдник	Картофель в молоке	130,0	2,70294	2,80106	17,02335	111,98824	2/3/2
	Чай с сахаром	180,0	0.0000	0,000	7,43106	31,211176	10/10/1
	Булочка с корицей.	80,0	6,00759	5,10194	38,44735	245,35059	118p/2
Итого за полдник		390,0,0	8,71053	7,90300	62,90176	388,55059	
Итого за день:		1820,0,0	55,67336	46,04595	238,39578	1665,72665	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 4							
Завтрак.	Каша из гречи и геркулеса молочная со сливочным маслом	200,0	5,99159	8,37943	24,41335	201,59494	n027
	Батон с маслом и сыром	49,0	4,46557	6,82659	16,01102	133,98057	352
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,84636	2,83698	13,32818	102,35227	13/10
Итого за завтрак		449,00	13,30352	18,07000	53,75255	437,93733	
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,60494	0,13443	6,92324	27,11364	090-1
Обед	Огурец свежий порционный	55,0	0,29614	0,03705	1,40670	5,23409	014-7
	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	200,0	1,16534	3,93460	7,38085	73,01602	068
	Азу с мясом говядины	230,0	16,57483	16,40580	23,60188	337,52861	152
	Компот из сухофруктов	200,0	0,44159	0,02386	13,67807	60,46023	115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		760,00	23,43591	21,09961	77,63926	619,43472	
15:30	Снежок	150,0	3,17176	3,90369	13,29699	101,88722	268
Полдник	Салат картофельный с огурцом и растительным маслом	60,0	0,81034	1,91551	5,99989	470704	169
	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,03824	0,00398	7,37938	31,64773	11/10
	Булочка с мармеладом.	80,0	4,44881	4,04318	46,76091	251,48466	1/12/1/ 304-
Итого за полдник		340,0,0	5,29807	5,96267	60,25075	331,10165	
Итого за день:		1799,00	45,81420	49,17040	211,86279	1517,46456	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 1, День 5							
Завтрак	Яблоко.	120,0	0,42111	0,42111	12,42235	47,70556	008
	Омлет натуральный	150,0	8,59321	12,19012	2,78475	174,65926	Н038/5
	Батон с маслом.	41,0	2,57704	5,44444	17,69469	118,96543	035/10
	Чай с лимоном	200,0	0,02586	0,00272	8,48926	36,1111	11/10
Итого за завтрак		511,0	11,61722	18,05839	41,39105	377,44136	
Второй завтрак	Сок яблочный	180,0	0,73611	0,14722	14,86944	68,14815	031-2
Обед	Помидор свежий порционный	60,0	0,59352	0,10790	2,69784	12,49383	098/2
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200,0	1,99080	3,11000	14,06068	97,87309	165-1
	Гуляш из мяса говядины	80,0	11,48432	10,86025	3,85142	178,26086	11/8/1
	Греча вязкая	150,0	4,29809	5,63210	26,85963	172,36488	3/4/2
	Кисель с витаминами «Витошка»	200,0	0,0000	0,0000	6,30259	27,56173	504
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		755,0	23,11432	20,42286	84,45574	626,63772	
Полдник	Салат из отварного картофеля, моркови и свеклы с растительным маслом	60,0	1,08914	5,34364	6,98864	86,87654	29/1
	Пирожок с рыбой	70,0	10,37241	5,23981	7,33889	220,29710	22/12 1/12/1
	Чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	7,79802	32,75309	10/10
Итого за полдник		330,0	11,27995	11,04117	42,64302	342,95142	
Итого за день:		1786,00	46,74760	49,66944	183,35925	1415,17865	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры.
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 6							
Завтрак.	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом	200,0	4,96011	6,30046	22,34846	182,71429	н123с- 2
	Батон с маслом	36,0	2,21309	5,91343	15,15583	113,17086	035/3
	Чай на сгущенном молоке	200,0	1,89891	2,09869	016,10394	97,91143	030/1
	Пшеничные отруби	2,00	0,45714	0,10857	0,47429	4,71429	K133-3
Итого за завтрак		438,0,0	9,52925	14,42115	54,08252	398,51087	
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,60840	0,13520	6,96280	27,26857	090-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом	60,0	1,02604	4,08599	8,18028	69,93052	4/1
	Суп картофельный с клёцками с мясом куры со сметаной	200,0	6,43154	7,09543	12,08583	151,07703	111-3
	Жаркое по- домашнему с мясом куры	200,0	21,36749	7,21074	25,63989	271,57994	н070-3
	Компот из изюма	200,0	0,15371	0,0000	15,24331	62,93714	078
	Хлеб ржаной	30,0	1,99131	0,36203	12,61166	54,92057	002/1
	Хлеб пшеничный	30,0	2,384230	0,28234	15,71709	72,8640	052
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		725,0	33,316462	19,39834	87,66709	683,63914	
15-30							
Полдник	Сгущенное молоко	20,0	1,44520	1,70611	11,24046	64,62171	351
	Запеканка творожная	150,0	18,41604	24,61632	12,37745	391,12425	н039
	Печенье	30,0	3,26263	1,63131	24,09326	144,466	308
	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	6,70497	28,15429	10/10/2
Итого за полдник		350,0	23,42749	27,98739	54,75520	628,76492	
Итого за день:		1613,00	66,72976	61,93908	203,46761	1738,183	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200,0	4,53188	6,86952	21,71582	176,98455	H162
	Батон с маслом и сыром	49,0	4,51152	7,32145	16,53170	140,411	352
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,79685	2,79685	13,27752	101,51515	13/10
Итого за завтрак		449,0,0	11,84025	16,98988	51,52504	418,91109	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,2	20,2	92,19828	031-1
Обед	Огурец свежий порционный	55,0	0,37148	0,04703	1,78824	6,64279	014-7
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200,0	1,63364	3,77133	10,28370	88,95321	274
	Суфле из мяса говядины	80,0	19,05255	17,16491	2,15091	268,507	26/8
	Рагу из овощей	150,0	3,22278	4,92571	14,86717	125,75660	H180
	Кисель «Витошка»	200,0	0,48882	0,02642	17,08255	74,91170	504
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		760,0	29,95321	26,58510	74,79212	691,75364	
15:30	Йогурт питьевой	130,0	6,98802	4,29231	11,40667	114,76030	266
Полдник	Омлет натуральный	150,0	8,04612	11,08861	2,82824	161,20970	H038
	Чай с сахаром	180,0	0,00	0,00	5,21927	44,34618	10/10/1
	Кренделёк Золотистый с куркумой	80,0	7,24127	5,21927	44,34618	277,61139	10/12к
Итого за полдник		410,0	15,28739	16,30788	55,38109	473,27564	
Итого за день:		1949,00	64,3079	63,79078	203,44977	1746,0961ад	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 8							
Завтрак	Каша ассорти из пшеницы и кукурузы молочная со сливочным маслом	200,0	4,88762	5,28,335	25,53860	209,32533	19/4
	Батон с маслом и сыром	45,0	4,40128	6,84780	16,31976	134,96244	357/4
	Какао с молоком	200,0	3,14262	3,17433	14,29951	107,47561	14/10
Итого за завтрак		445,0	12,43152	15,30548	56,15787	428,42890	
Второй завтрак	Банан	105,0	1,03689	0,06915	15,06927	62,09378	183-8
Обед	Помидор порционный	50,0	0,64901	0,11802	2,95000	13,63401	098/3
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200,0	8,00486	6,40292	14,03208	157,33712	н086-2
	Биточки рыбные	80,0	14,68488	6,44213	3,89909	146,02957	355
	Картофельное пюре с маслом	150,0	3,00927	3,48451	22,15256	140,96335	64с
	Компот из яблок	200,0	0,07421	0,06945	12,00951	50,53994	197
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		755,0	29,59904	16,63170	82,58415	622,62231	
15:30							
Полдник	Салат из отварного картофеля, моркови и свеклы с раст.маслом	60,0	1,08543	5,37684	6,58354	87,29892	29/1
	Чай с лимоном	180,0	0,03591	0,00372	7,89213	33,76200	11/10/1
	Манник.	80,0	6,28006	9,15433	46,36640	316,74695	103/6
Итого за полдник		320,0	7,40140	14,5448	61,23975	437,77366	
Итого за день:		1625,00	50,46885	46,55121	2215,05104	1550,95865	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200,0	4,53835	7,0835	21,12313	179,45276	н043
	Батон с маслом и сыром	49,0	4,37460	7,18583	17,02883	140,25730	352
	Чай с молоком	200,0	2,72810	2,91877	13,31514	95,83236	118/1
Итого за завтрак		449,0	11,69969	17,18810	51,44405	415,38767	
Второй завтрак	Яблоко	110,0	0,40362	0,40362	11,90656	45,70951	344
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,65061	1,60071	2,87458	25,97410	333
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,0	1,77604	4,10165	13,7400	157,33712	258
	Шницель из мяса говядины	80,0	13,81798	12,67423	3,77755	206,41399	234
	Рис припущенный с маслом	150,0	3,75571	3,64564	30,48564	176,28834	45/3
	Напиток из шиповника	200,0	0,31374	0,00000	15,31049	63,68160	7063
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		765,0	24,88596	22,77913	95,46995	706,68400	
15:30	Кефир	130,0	3,68816	4,21503	5,40055	74,25577	267
Полдник	Салат картофельный с огурцом	60,0	0,76742	1,88061	5,83067	45,33098	169
	Чай с сахаром	180,0	0,0000	0,0000	7,54090	32,55215	10/10/1
	Плюшка с маком	90,0	7,43231	8,17741	48,13090	324,07024	118р
Итого за полдник		330,0	6,60055	9,08503	45,58318	4315,365	
Итого за день:		1784,00	47,27798	53,67091	209,804	1557,372	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 2, День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	185,0	8,58976	12,33982	2,70910	176,33413	H038/9
	Батон с маслом	41,0	2,41425	6,33234	16,53713	122,44311	035/10
	Кофейный напиток с молоком	200,0	1,69275	1,66934	11,78677	77,55689	13/10
Итого за завтрак		426,0	12,69676	20,34150	31,03300	376,33413	
Второй завтрак	Сок	180,0	0,74401	0,14880	15,02904	468,86228	031-2
Обед	Салат из помидоров	60,0	0,67880	0,39240	2,97467	2,97467	298
	Суп из овощей со сметаной	200,0	1,60503	5,77677	79,65413	104,64802	14/2
	Гуляш из говядины	80,0	13,86241	12,72396	8,54778	219,09647	11/8/1
	Греча рассыпчатая	130,0	3,25439	3,57009	26,39873	156,66797	368-2
	Компот из кураги	200,0	0,43611	0,00000	15,60701	64,13772	110
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,50407	0,17814	9,91503	45,99251	050
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		730,0	24,11766	25,79031	92,629	730,91082	
Полдник	Сельдь	37,0	2,89365	1,44683	0,0000	37,20755	125
	Картофельное пюре	150,0	2,59024	2,89934	21,48138	131,61132	64с
	Чай с лимоном	180,0	0,03018	0,00311	6,64695	28,41916	11/10/1
	Зефир	40,0	0,35737	0,000	3506647	136,52695	293
	Хлеб пшеничный	20,0	1,04216	0,12341	6,87000	31,81437	050
Итого за полдник		427,0	6,91360	4,56533	70,06480	353,72509	
Итого за день:		1763,0,0	44,47203	50,84594	208,85671	1529,83232	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 11							
Завтрак	Яблоко	100,0	0,35202	0,35202	10,38399	39,84590	346
	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом	200,0	5,95022	7,493497	23,67093	209,29749	н331/1
	Батон с маслом	41,0	2,72503	6,00000	18,70301	127,824	035/10
	Чай с сахаром	200,0	0,00000	0,00000	11,80634	49,53923	354
Итого за завтрак		541,0	9,02727	14,28699	64,56427	426,500732	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,200	20,2	92,19828	031-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,83191	4,44749	6,33541	70,11104	20/1
	Суп из овощей с мясом кури со сметаной	200,0	7,48940	4,10486	9,70186	112,89607	Н106-3
	Гуляш из мяса кури	70,0	14,33213	2,79634	2,01191	98,71557	н190- 4с
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,00923	4,12366	34,79749	210,41355	н151-1
	Кисель с витаминами « Витошка»	200,0	0,00000	0,00000	5,46000	23,87978	504
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,420	14,630	63,69617	003-1
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5200	0,18000	10,0200	46,45246	050
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		720,0	31,49267	16,07235	82,95667	626,16464	
15-30	Снежок	130,0	3,5100	4,3200	14,71503	112,6623	339/2
Полдник	Картофель в молоке	150,0	3,18732	3,77109	19,74689	135,41552	2/3
	Чай с сахаром	180,0	00,0000	0,0000	6,81137	28,58033	10/10/1
	Пряник	40,0	1,68000	0,98000	27,19500	123,10644	081
	Гренки	10,0	0,85728	0,09505	5,47094	27,85723	34/2/3
Итого за полдник		380,0,0	5,96459	4,98612	63,10919	332,63236	
Итого за день:		1971,00	50,49453	39,76546	235,445	1545,999	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 12							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200,0	5,26634	7,06223	25,75267	194,17757	H119с
	Батон с маслом	36,0	2,1050	5,3250	15,3600	113,01981	035/10
	Какао с молоком	200,0	3,05168	3,122243	12,63503	99,53514	14/10
Итого за завтрак		436,0	10,68575	16,00162	50,8032	40675974	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,2	92,31838	031-1
Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой и маслом	60,0	1,12946	3,69443	9,44968	82,99941	27/1
	Борщ вегетарианский со сметаной и фасолью	200,0	1,06200	3,65514	7,17800	68,89692	068
	Котлета с овощами из говядины	80,0	12,81213	11,03995	4,08525	181,82639	206
	Греча вязкая	150,0	3,88144	4,72921	22,79015	142,25158	3/4
	Напиток из шиповника	200,0	0,30924	0,0000	14,05054	58,37888	068
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		765,0	22,35654	23,17619	86,54446	668,27163	
15:30							
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10594	1,30559	8,60158	49,15644	004
	Запеканка творожная	150,0	19,40886	25,61025	14,37698	411,43436	H039
	Чай с сахаром	180,0	00,0000	0,0000	4,54089	19,04381	10/10/1
	Печенье	30,0	2,08000	1,04000	15,3600	92,05347	308
Итого за полдник		375,0	22,59480	27,95584	51,87945	608,68808	
Итого за день:		1776,0	56,5223	67,49503	198387832	1730,35251	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 13							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом	200,0	4,45505	5,79505	21,78213	171,67535	16/4
	Батон с маслом и сыром	51,0	5,44441	7,73639	21,3600	163,88733	175/1
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,85946	2,97000	13,66272	101,19851	14310
Итого за завтрак		451,00	13,80892	16,57144	53,06485	424,50178	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,95089	0,06341	13,81927	56,86553	183-1
Обед	Помидор свежий порционный	50,0	0,64901	0,11802	2,9500	13,63718	4/1
	Щи с мясом со сметаной	200,0	4,38654	5,52654	7,61715	103,40849	137
	Тефтели рыбные с рисом	80,0	10,49223	3,94978	6,45693	120,96413	12/7/6
	Картофельное пюре	150,0	2,97926	3,94733	22,01228	144,83639	64с
	Компот из кураги и изюма	200,0	0,48084	0,0000	15,32431	61,49688	4/10
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		755,0	23,84084	14,22816	85,61224	586,20955	
15:30	Йогурт	130,0	4,49282	8,98559	6,14015	126,44911	266
Полдник	Салат овощной с зеленым горошком	60,0	1,15248	1,91950	7,36936	54,60886	013
	Чай с сахаром	180,0	0,00000	0,00000	8,07212	33,87709	10/10/1
	Пирожок с яблоками	80,0	5,21688	4,80668	28,34767	194,94832	085
Итого за полдник		320,0	7,73639	12,04330	44,21480	338,21983	
Итого за день:		1756,000	50,58972	47,90584	207,30426	1504,44223	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 14							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	200,0	4,46050	6,45757	21,62306	172,73861	H043
	Батон с маслом и сыром	49,0	4,39294	6,70228	15,6552	131,37478	357
	Чай с молоком	200,0	1,23556	1,32194	10,03011	61,55000	12/10
Итого за завтрак		449,00	10,07832	14,27163	47,47439	367,3139	
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,59150	0,13144	6,76939	426,51111	090-1
Обед	Икра кабачковая	50,0	0,99842	4,49282	4,69248	61,21743	275/1
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200,0	1,95772	4,20332	14,02589	108,78074	165
	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	230,0	20,16347	22,89183	22,19965	41247896	041
	Компот из сухофруктов	200,0	0,52792	0,0233	13,46460	59,11667	115/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
	Итого за обед		755,0	28,61753	27,28222	84,34088	727,99023
15:30	Кефир.	130,0	3,89376	3,79233	4,69367	6452756	267
Полдник	Рис в молоке с маслом	130,0	3,28017	4,30811	12,29217	107,09694	253-1
	Чай с лимоном	180,0	0,03739	0,00389	7,71994	33,0500	11/10/1
	Пирожок капустой	80,0	5,98827	7,82634	29,18653	229,57748	206с
Итого за полдник		390,0	8,87317	9,23693	54,23172	360,75055	
Итого за день:		1825,000	51,43928	54,57032	197,51005	1547,09284	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 3, День 15							
Завтрак	Мандарин	100,0	0,591	0,148	5,5500	28,308	312-4
	Каша рисовая молочная с маслом	200,0	5,55827	6,17762	33,80178	225,56084	7/4
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,41901	2,47807	13,31510	94,95475	13/10
Итого за завтрак		545,0	11,67426	14,12871	74,02688	480,77421	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,200	20,2	92,198	031-1
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60,0	0,53797	1,58657	2,4800	24,33256	333
	Суп из свежей рыбы	200,0	7,54149	2,34644	13,96842	126,42010	н161-1
	Печень говяжья по- строгановски	80,0	15,36023	6,82634	1,64721	142,85500	249
	Макаронные изделия отварные	130,0	4,74140	4,24477	32,92465	202,74128	н151-1
	Компот из сухофруктов и шиповника	200,0	0,36376	0,00000	17,41604	117,64035	7/10
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		745,0	32,06489	16,84751	98393698	698395169	
15:30							
Полдник	Омлет с картофелем	150,0	9,62426	8,72158	14,73272	192,73840	4/6/4
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	00,0000	0,0000	4,54089	19,04381	10110/1
	Зефир	40,0	0,3200	0,0000	31,4000	122,30698	293
Итого за полдник		370,0	8,93372	7,74477	53,21470	330,48954	
Итого за день:		1860,0	49,52303	38,52303	207,57291	1413,76397	

ЧВозрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 16							
Завтрак	Каша пшеничная молочная на концентрированном молоке с маслом	200,0	5,51780	8,44109	21,80630	192,64402	n331
	Батон с маслом	45,0	3,1050	5,3250	21,3600	132,01981	035
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200,0	2,03040	2,24400	17,10435	104,09790	030/1
Итого за завтрак		445,0	11,00520	15,73980	69,73980	471,19110	
Второй завтрак	Апельсин	100,0	0,82712	0,18380	9,46592	36,95652	210-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,0	0,83636	4,42386	6,36946	69,99707	20/1
	Суп –лапша с мясом куры со сметаной	200,0	5,29750	6,50272	10,99658	134,84522	47-с/4
	Плов из мяса кур	230,0	24,39261	9,77582	29,53582	322,22212	162с
	Куркума	1,00	0,01020	0,01285	0,08440	0,46020	к-1/133
	Кисель «Витошка»	200,0	0,39321	0,0000	15,37027	63,45109	504
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		766,00	35,57239	21,41055	92,41033	726,51823	
15-30							
Полдник	Сгущенное молоко	15,0	1,10590	1,30560	8,60160	49,15200	004
	Сырники из творога	150,0	20,86515	25,38650	28,51765	476,97395	077
	Чай с сахаром	180,0	0,00000	0,0000	7,85277	32,95652	10/10/1
	Печенье	30,0	3,00130	1,50065	22,16348	132,91957	308
Итого за полдник		375,0	22,61105	26,25210	51,84015	595,52070	
Итого за день:		1686,00	69,38740	64,54261	207,19690	1764,810	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 17							
Завтрак	Каша пшенная молочная на с маслом	180,0	4,93845	5,275415	26,10970	188,52381	n119с- 1
	Батон с маслом и сыром	46,0	4,73042	8,37798	17,24530	153,15655	357/4
	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,85950	2,9700	13,66275	103,20350	13/10
Итого за завтрак		426,0	12,516025	16,47572	57,06327	445,39465	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,2	20,2	92,19828	031-1
Обед	Огурец свежий порционный	55,0	0,43857	0,05482	2,08315	7,72833	014-7
	Щи со сметаной	200,0	1,57994	4,06351	7,70333	76,63399	145
	Котлета мясо- картофельная по- хлыновски	80,0	12,55575	9,97345	4,23262	186,71970	177
	Макаронные изделия отварные	130,00	5,00925	4,12370	34,79750	210,31635	n151-1
	Компот из изюма	200,0	0,46262	0,02500	14,32940	63,33929	078/1
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		740,0	24,63458	19,22201	95,54826	676,79102	
15:30	Йогурт питьевой	130,0	6,36143	4,07131	10,81440	108,82530	266
Полдник	Картофель в молоке	150,0	3,09839	3,64583	19,60274	133,18214	2/3
	Чай с сахаром	180,0	00,0000	0,0000	8,06012	33,83929	10/10/1
	Ватрушка с творогом	90,0	8,21399	9,96923	30,23536	269,60476	103
Итого за полдник		420,0	11,31238	13,61506	57,89822	436,62619	
Итого за день:		1916,00	55,32739	53,48470	231,48427	1714,184	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 18							
Завтрак	Каша ячневая молочная на с маслом	200,0	4,65291	7,11719	21,32376	180,8394	H073
	Батон с маслом	41,0	2,62897	6,28182	18,02776	127,81091	035/10
	Какао с молоком	200,0	3,10588	3,16152	13,31510	101,42697	285
Итого за завтрак		441,0	10,38776	16,56043	53,02037	410,04182	
Второй завтрак	Банан	100,0	0,94500	0,06300	13,734	56,47050	183-1
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом.	60,0	0,66085	1,60491	2,93691	26,24667	333
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200,0	5,19455	12,57855	15,66645	215,03425	15/2
	Рыба, тушенная с овощами	80,0	14,49867	7,74660	6,84000	106,62430	4//7/2
	Картофельное пюре	150,0	2,99130	3,94955	22,11770	145,35555	64с
	Компот из изюма и кураги	200,0	0,28085	0,00000	17,32430	71,50320	4/10
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		765,0	27,53358	25,94975	89,67551	735,21693	
15:30	Снежок	130,0	3,36806	4,14533	1412006	108,19676	268
Полдник	Рис в молоке с маслом	150,0	3,34206	4,62133	10,94855	105,10273	H253/1
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,03130	0,00325	6,79470	29,02725	11/10/1
	Булочка с сыром.	80,0	10,44382	15,64376	33,27121	351,58485	103/4
Итого за полдник		410,00	13,82158	20,26879	52,06406	490,4516	
Итого за день:		1846,00	56,11328	66,99115	223,446	1806,708	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 19							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200,0	4,50756	6,68131	22,40869	177,85906	N162
	Батон с маслом	41,0	2,38275	5,37281	16,34969	113,08188	035/10
	Чай с лимоном	200,0	0,02619	0,0275	8,59538	36,56250	11/10
Итого за завтрак		414,0	14,49230	19,78805	51,31715	453,36477	
Второй завтрак	Яблоко	100,0	0,35200	0,0352	10,38400	39,88125	346
Обед	Яйцо отварное с зеленым горошком	50,0	2,39500	2,02500	0,13500	31,79250	2/1
	Суп крестьянский со сметаной	200,0	1,77194	3,79356	10,93063	9249863	264
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230,0	17,69165	17,86825	16,41820	318,55525	243
	Компот из кураги и яблок	200,0	0,31294	0,06556	13,9940	58,03750	1/10/5
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		755,0	29,30570	24,3370	70,10907	559,87089	
15:30	Кефир	130,0	3,757	4,29406	5,50181	75,6175	267
Полдник	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	60,0	0,88425	1,88719	6,3240	48,3085	27/1
	Чай с сахаром	180,0	0,00000	0,000000	7,81135	33,57660	10/10/1
	Пирожок с изюмом	80,0	5,3500	3,4765	31,27650	194,4716	103
Итого за полдник		320,00	6,23425	5,36369	45,49606	275,942	
Итого за день:		1719,00	46,96576	46,49862	179,259	1282,94	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес Блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	N Рецеп- туры
			Белки,г	Жиры,г	Углево- ды,г		
Неделя 4, День 20							
Завтрак	Каша пшенная молочная о сливочным маслом	200,0	5,99874	7,45799	24,19151	206,55409	H119с
	Батон с маслом.	41,0	2,40403	76,44434	16,46258	123,20189	035/10
	Чай с молоком	2000	2,14365	2,29352	12,56528	86,37736	12/10
Итого за завтрак		441,0	10,74768	16,24365	53,42818	418,208	
Второй завтрак	Сок	200,0	1,0	0,2	20,2	92,19828	031-1
Обед	Помидор свежий порционный	50,0	0,66006	0,1200	3,0031	13,88679	098/3
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200,0	1,85962	3,72258	14,01138	99,05465	258
	Жаркое по- домашнему	230,0	17,64541	17,76799	21,44340	348,56579	н070
	Кисель Витошка с витаминами	200,0	0,000000	0,000000	6,55887	28,67925	504
	Хлеб ржаной	35,0	2,310	0,40	14,630	63,6543	003-1
	Хлеб пшеничный	35,0	2,6600	0,315	17,535	80,850	052-1
	Соль	5,0	0	0	0	0	044
Итого за обед		755,0	25,37006	20,33712	76,75352	633,35378	
15-30							
Полдник	Омлет натуральный	150,0	10,01377	12,79862	4,45736	194,36478	H038-5
	Чай с сахаром	180,0	0,00000	0,000000	6,81132	28,60377	10/10/1
	Зефир	35,0	0,35748	0,00000	35,32000	136,7044	293
	Гренки	10,0	0,85730	0,09505	51,47090	2,85860	34/2/3
Итого за полдник		375,00	10,59580	12,79862	46,34686	359,672	
Итого за день:		1771,0	46,98899	51,47939	186,628	1457,524	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447196

Владелец Люлькина Наталья Геннадиевна

Действителен с 25.11.2024 по 25.11.2025