

10 Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Какао «Витошка»	200	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						474,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Свекольник со сметаной	200	1,63	4	11,28	98	58
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
Хлеб черный «Дарницкий»	20						
<i>Итого за обед</i>						700,48	
Полдник	Блины	120	5,14	2,76	39,44	283	447
	Со сгущенным молоком	25	1,8	2,13	14	80	
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	Груша	200	-	-	14,98	56,86	368
<i>Итого за полдник</i>						518,86	
<i>Итого за 1 день</i>			59	41	261	1694	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	N рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2 (вторник)							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,16	8,36	25,82	208,8	93
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	32	213
	Кофей. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	178
<i>Итого за завтрак</i>						460,82	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп картоф. с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	80
	Рыба запеченная	80	10,89	6,17	7,97	130,98	254
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,42	158	321
	Соус молочный	50	1,7	3,8	4,4	58,8	350
	Кисель «Витошка»	200	-	-	24	95	3 «Пал»
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
<i>Итого за обед</i>						765,82	
Полдник	Вареники ленивые из твор.	130	17,92	13,39	24,19	327,21	
	сгущенное молоко	25	1,8	2,13	14	80	
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	Пряник	50	1,92	1,12	31,08	134,4	
<i>Итого за полдник</i>						640,61	
<i>Итого за 1 день</i>			64	61	263	1909	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3 (среда)							
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом, сыром	60	5,93	8,45	19,38	180	3
	Какао «Витошка»	200	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						627,7	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	55	11
	Суп карт. с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Котлета рубленая из курицы	80	11,85	12,35	7,93	190	306
	Капуста тушеная	150	2,6	5	10,45	100,12	336
	Напиток из шиповника	200	0,6	-	15,7	75,7	398
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
<i>Итого за обед</i>						688,92	
Полдник	Слойка с повидлом	90	6,15	11,37	48,91	321,43	463
	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113	400
	Яблоко свежее	200	-	-	14,98	56,86	368
<i>Итого за полдник</i>						491,29	
<i>Итого за 1 день</i>			57	61	267	1850	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша вязкая «Ассорти»	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	178
<i>Итого за завтрак</i>						521,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из белок.капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп - пюре карт с гренками	200	3,89	4,83	18,83	134,4	99
	Котлета рубленая из куры	80	14,3	7,42	13,45	178	305
	Соус томатный	50	0,48	1,75	3,33	30,83	348
	Рис отварной	150	5,04	5,9	45,39	204,05	150
	Напиток «Витошка»	200	-	-	19	75	2 «Пал»
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
	<i>Итого за обед</i>						858,82
Полдник	Крендель сахарный	90	6,38	11,83	50,17	333	460
	Снежок	200	5,8	5	8	100	401
<i>Итого за полдник</i>						433	
<i>Итого за 1 день</i>			58	58	288	1856	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5 (пятница)							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	178
<i>Итого за завтрак</i>						521,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,68	3/71	2,83	47,46	14
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Птица тушеная	70	8,23	7,54	1,54	81,81	301
	Макароны отварные	150	5,48	6	37,27	228,35	204
	Соус молочный	50	1,7	3,8	4,4	58,8	350
	Кисель «Витошка»	200	-	-	24	95	3 «Пал»
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
<i>Итого за обед</i>						803,32	
Полдник	Омлет натуральный	80	4,94	8,8	2,24	144,35	215
	Бутерброд с сыром	60	5,93	8,45	19,38	180	3
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	конфеты	40	1,16	4,28	30,64	158,4	
<i>Итого за полдник</i>						581,75	
<i>Итого за 1 день</i>			57	68	270	1949	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Какао «Витошка»	200	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						471,18	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	92	57
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,93	16,6	13,45	303,8	72
	Соус сметанный	50	0,9	6,2	2,6	71	352
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
	<i>Итого за обед</i>						804,28
Полдник	Манник	80	6,86	13,14	38,4	248,2	274
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	Банан	200	-	-	14,98	56,86	368
<i>Итого за полдник</i>						404,06	
<i>Итого за 1 день</i>			43	65	239	1725	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2 (вторник)							
Завтрак	Каша пшенная	200	6,88	7,6	28,12	209,28	142
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	32	213
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	178
<i>Итого за завтрак</i>				-		461,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	399
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,92	6,78	78	19
	Плов с мясом куры	210	19,71	22,05	36,75	433,02	304
	Напиток «Витошка»	200	-	-	19	75	2 «Пал»
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
<i>Итого за обед</i>						826,46	
Полдник	Пудинг из творога	130	19,68	13,99	31,64	330	235
	Сгущенное молоко	25	1,8	2,13	14	80	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392
	конфеты	40	1,16	4,28	30,64	158,4	
<i>Итого за полдник</i>						612,4	
<i>Итого за 1 день</i>			66	70	258	1942	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша вязкая Геркулес	200	9,68	7,92	47	301,8	145	
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1	
	Какао «Витошка»	200	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»	
<i>Итого за завтрак</i>						566,7		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399	
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42		
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67	17,67	11	
	Суп-пюре картофельный гречками	200	1,87	2,26	13,31	81	77	
	Котлета рубленая из курицы	80	14,3	7,42	13,45	178	305	
	Капуста тушеная	150	2,6	5	10,45	100,12	336	
	Напиток из шиповника	200	0,6	-	15,7	75,7	398	
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1		
	Хлеб черный «Дарницкий»	20						
	<i>Итого за обед</i>						636,59	
	Полдник	Оладьи с повидлом	130/25	9,16	14,66	49,5	366	449
Снежок		200	5,8	5	8	100	401	
<i>Итого за полдник</i>						466		
<i>Итого за 1 день</i>			42	57	249	1669		

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4 (четверг)							
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	9,84	9,38	41,7	294,06	94
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,93	8,45	19,38	180	3
	Какао «Витошка»	200	3,9	3,1	25,6	145,9	15 «Пал»
<i>Итого за завтрак</i>						619,96	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из бел.капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Суп карт. с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Рыба запеченная с морков.	70	10	3,72	3,01	80,5	253
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,42	158	321
	Соус томатный	50	0,48	1,75	3,33	30,83	348
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
<i>Итого за обед</i>						702,67	
Полдник	Булочка дорожная	90	5,76	11,37	48,91	321,43	463
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113	400
	Яблоко	200	-	-	14,98	56,86	368
<i>Итого за полдник</i>						491,28	
<i>Итого за 1 день</i>			55	55	282	1856	

Прием пищи (3-7 лет)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5 (пятница)							
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	9,68	7,92	47	301,8	145
	Бутерброд с маслом	35	1,52	6,58	12,79	119	1
	Коф. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	178
<i>Итого за завтрак</i>						521,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,49	-	10,1	42	399
<i>Итого за 2 завтрак</i>						42	
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,68	3/71	2,83	47,46	14
	Суп с домашней лапшой	200	1,64	2,48	10,05	69,2	85
	Фрикадельки из курицы	70	11,75	9,04	6,83	113,16	308
	Перловая отварная	150	5,04	5,9	45,39	204,05	150
	Соус томатный	50	0,48	1,75	3,33	30,83	348
	Кисель «Витошка»	200	-	-	24	95	3 «Пал»
	Хлеб пшеничный	30	6,23	1,23	38,05	184,1	
	Хлеб черный «Дарницкий»	20					
<i>Итого за обед</i>						744,24	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Бутерброд с повидлом	55	2,47	3,92	27,55	155,99	2
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	394
	печенье	40	1,92	1,12	31,08	134,4	
<i>Итого за полдник</i>						452,39	
<i>Итого за 1 день</i>			53	54	291	1760	

Старшая разновозрастная группа

		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
1 неделя	понедельник	59	41	261	1694
	вторник	64	61	263	1909
	среда	57	61	267	1850
	четверг	58	58	288	1856
	пятница	57	68	270	1949
2 неделя	понедельник	43	65	239	1725
	вторник	66	70	258	1942
	среда	42	57	249	1669
	четверг	55	55	282	1856
	пятница	53	54	291	1760
Среднее за 10 дней		55	59	267	1821