

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: основной
 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	10,03	12,64	46,12	342,72	2
№100	Суп молочный вермишелевый	200	5,23	3,74	17,14	115,72	0,83
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	36	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	180	0,9	0	18,18	76,00	3,6
№418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,00	3,6
	Обед:	710	23,62	21,99	77	505,63	47,66
№15	Томат в собственном соку	50	1,3		0,6	7,20	14,9
№95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	33,80	7,29
№299	Котлета мясная рубленая	80	10,44	9,24	12,56	183,00	0,12
№143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,00	0,36
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	6,61	6,06	11,17	193,50	0,67
№420	Ряженка	220	6,4	5,49	9,22	112,20	0,66
	Печенье	30	0,21	0,57	1,95	81,30	0,01
	Ужин:	460	27,931	19,07	63,38	645,55	1,98
№243	Вареники ленивые (отварные)	180	25,5	18,7	26,33	474,90	0,32
№ 369	Соус сладкий	50	0,001	0,05	10,56	35,65	0,36
№411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	12	64,00	1,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	2016	69,091	59,76	215,85	1763,40	55,91

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: основной
 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	11,58	15,08	47,51	389,8	2,56
№101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,96	5,4	17,08	146,80	1,13
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,81	107,00	1,43
№1	Бутерброд с маслом сливочным	36	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	100	0,4	0,3	13,3	46,00	5,00
№386	Груша свежая	100	0,4	0,3	13,3	46,00	5,00
	Обед:	710	21,104	19,24	74,24	558,80	35,5
	Огурец свежий/ Огурец соленый	50	0,4/0,5	0	1,4/2,25	7,5/11	0/2,71
№68	Борщ с мясом	200	6,3	5,81	10,98	128,00	12,49
№312	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145,00	2,53
№339	Картофельное пюре	150	3,064	4,8	20,44	137,25	18,16
№390	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	2,32
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	260	5,68	4,37	32,48	191,00	2,77
	Молоко "Умница"	200	2,8	3,2	4,7	58,00	2,75
№437	Пирожок с повидлом	60	2,88	1,17	27,78	133,00	0,02
	Ужин:	460	19,03	16,58	40,93	508,00	7,63
№229	Омлет натуральный с маслом	170	15,04	13,46	3,02	314	0,3
№56	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,5
№411	Чай с лимоном	200	0,9	0	18,8	76,00	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1946	57,794	55,57	208,46	1693,60	53,46

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: основной
 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	430	10,76	13,18	55,3	383	1,24
№199	Каша манная молочная вязкая	200	3,18	3,89	26,38	153	0
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№ 3	Бутерброд с сыром,масло сливочное	50	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
	2 завтрак:	100	0,66	0,01	8,2	47,20	60
№386	Киви	100	0,66	0,01	8,2	47,20	60
	Обед:	700	26,04	24,37	60,85	685,59	20,95
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	1,7	2,1	44,20	14,9
№91	Суп с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,20	4,6
№321	Плов с курицей	210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01
№394	Компот из кураги	180	0,8	0,05		106,56	0,44
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	5,86	6,12	19,58	171,30	1,94
№420	Кефир	220	5,74	5,49	8,78	109,80	1,54
	Вафля	30	0,12	0,63	10,8	61,50	0,4
	Ужин:	460	23,9	16,232	45,02	485,16	9,95
№28	Салат из горошка зеленого	50	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6
№284	Суфле из рыбы	180	19,62	12,82	16,58	323,00	0,52
№ 396	Чай с лимоном	200	0,12	0,002	10,2	41,00	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1940	67,22	59,912	188,95	1772,25	94,08

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	9,79	13,67	61,96	404	1,43
№182	Суп молочный вермишелевый	200	4,17	3,99	31,53	161,00	0
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,81	107,00	1,43
№1	Бутерброд с маслом сливочным	36	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	180	0,9	0	18,18	76,00	3,6
№418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,00	3,6
	Обед:	670	15,81	15,378	73,56	540,76	19,31
№49	Салат из овощей с морской капустой	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
№82	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,092	13,27	96,60	6,03
№308	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	206,00	5,43
№396	Кисель из вишни	180	0,99	0,036	11,11	97,56	2,75
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	5,9	6,23	23,95	140,91	0,31
№420	Снеж-ок	220	4,99	4,7	22	86,70	0,3
	Печенье	30	0,91	1,53	1,95	54,21	0,01
	Ужин:	480	14,38	11,822	114,54	602,20	31,49
№432	Оладьи с фруктовым повидлом	180	13,7	11,26	76,9	438,00	0,66
№386	Яблоко свежее	100	0,56	0,56	27,44	123,20	28
№412	Чай с лимоном	200	0,12	0,002	10,2	41,00	2,83
	ИТОГО:	1996	46,78	47,1	292,19	1763,87	56,14

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	25,851	23,42	58,08	639,25	1,91
№249	Пудинг из творога запеченный	150	21,05	14,47	20,59	377,60	0,38
№380	Соус сладкий	50	0,001	0,05	8,51	34,65	0,36
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№2	Бутерброд с маслом сливочным	36	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	100	1,5	0,5	26,16	106,80	10
№368	Банан	100	1,5	0,5	26,16	106,80	10
	Обед:	650	21,71	16,76	68,95	511,43	34,64
№20	Салат из соленого огурца с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	3,33
№89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96
№315, №375	с томатом и луком	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03
№390	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,92	2,32
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	12,19	5,84	43,54	240,9	1,26
№420	Биойогурт	200	5,4	4,1	9,6	87,90	1,2
№454	Булочка Октябренок	50	6,79	1,74	33,94	153,00	0,06
	Ужин:	460	17,53	16,512	44,47	325,03	20,83
№269	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2	63,62	2,2
№339	Картофельное пюре	130	2,66	4,18	17,78	149,41	15,8
№412	Чай с лимоном	200	0,12	0,002	10,2	41,00	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1876	78,781	63,032	241,2	1823,41	68,64

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	11,69	16,36	64,34	463	1,43
№182	Каша молочная пшеничная вязкая	200	6,07	6,68	33,91	220	0
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,81	107,00	1,43
№3	Бутерброд с маслом сливочным	36	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	100	0,56	0,56	27,44	123,20	28
№386	Яблоко свежее	100	0,56	0,56	27,44	123,20	28
	Обед:	670	39,28	33,21	92,34	680,81	12,66
№13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7
№88	Суп овощной со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,6
№295	Суфле из сердца говяжьего и риса	180	34,8	26,82	39,21	395,00	0
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,00	0,36
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	2,82	0,63	34,56	145,62	1,06
№418	Сок фруктовый	220	2,7	0	24,56	84,12	0,66
	Вафли	30	0,12	0,63	10	61,50	0,4
	Ужин:	450	13,6	10,6	65,71	375,00	0,17
№220	Макароны отварные с сыром	220	11,17	10,28	41,23	264,00	0,14
№411	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1886	67,95	61,36	284,39	1787,63	43,32

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	426	20,56	25,18	36,62	688,00	5,93
№229	Омлет натуральный с маслом	150	15,04	13,46	3,02	414,00	0,26
№56	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,5
№414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№ 2	Бутерброд с маслом сливочным	36	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	180	0,9	0	18,18	76,00	3,6
№418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,00	3,60
	Обед:	710	34,38	16,636	73,68	574,76	21,47
№49	Салат из овощей с морской капустой	60	0,3	4,4	1,6	45,97	5,1
№87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,28	12,91	106,60	4,65
№292	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97
№396	Кисель из вишни	180	0,99	0,036	24,22	97,56	2,75
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	6,97	4,8	34,33	201,30	2,75
	Молоко "Умница"	200	2,8	3,2	4,7	58,00	2,75
№455	Булочка Школьная	50	4,17	1,6	29,63	143,30	0
	Ужин:	470	15,44	9,132	62,51	224,86	5,33
№261	Рыба припущенная с овощами	100	9,58	4,8	2,8	92,50	2,5
№330	Рис рассыпчатый	140	3,37	4,03	35,02	20,36	0
№412	Чай с лимоном	200	0,12	0,002	10,2	41,00	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	2036	78,25	55,748	225,32	1764,92	39,08

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	430	13,83	15,41	68,64	400	2,33
№182	Каша молочная ячневая вязкая	200	5,43	5,34	38,27	154,00	0,83
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,81	107,00	1,43
№3	Бутерброд с сыром,маслом сливочным	50	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
	2 завтрак:	100	0,9	0,2	23,07	98,00	60,00
№389	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,00	60,00
	Обед:	680	19,83	24,4	92,84	670,70	21,011
№37	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	2,51	4,92	46,26	5,88
№73	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77
№219	Макароны отварные с маслом	130	6,17	8,89	40,79	270,36	0
№318, №372	Куры тушеные в соусе	80	9,4	8,62	2,35	124,65	0,001
№394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,00	0,36
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	6,52	6,12	19,22	173,70	1,06
№420	Ряженка	220	6,4	5,49	9,22	112,20	0,66
	Вафля	30	0,12	0,63	10	61,50	0,4
	Ужин:	470	27,61	13,142	51,52	427,20	14,93
№311	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271,00	0
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,65	3,7	2,1	44,20	14,9
№412	Чай с лимоном	200	0,12	0,002	10,2	41,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1930	68,69	59,272	255,29	1769,60	99,331

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	416	10,73	17,28	49,79	408,36	1,43
№101	Суп молочный с пшеном	200	5,11	7,6	19,36	165,36	0
№416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,81	107,00	1,43
№1	Бутерброд с маслом сливочным	36	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	180	0,9	0	18,18	76,00	3,60
№418	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,00	3,6
	Обед:	700	24,394	21,988	88,93	596,82	48,08
№55	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	3,07
№86	Суп картофельный с рыбными	200	5,83	5,72	16,46	137,00	3,51
№339	Картофельное пюре	130	3,064	4,8	20,44	137,25	18,16
№299, № 366	Котлета мясная с соусом	80	12,44	8,15	12,56	125,00	0,12
№393	Компот из черной смородины	180	0,27	0,108	19,94	81,72	23,22
	Хлеб ржаной	50	1,47	0,45	13	59,63	0
	Полдник:	250	5,9	6,23	23,95	140,91	0,31
	Напиток кисломолочный "Снеж ок"	220	4,99	4,7	22	86,70	0,3
	Печенье	30	0,91	1,53	1,95	54,21	0,01
	Ужин:	460	32,771	18,44	66,92	553,65	0,87
№251	Запеканка из творога	180	26,31	18,09	25,74	372,00	0,48
№380	Соус	50	0,001	0,05	8,51	34,65	0,36
№412	Чай с лимоном	200	0,9	0	18,18	76,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	2006	74,695	63,938	247,77	1775,74	54,29

