

Утверждаю:
Заведующая

В.Л. Морозова

Возрастная категория: От 3-х - лет до 7 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	<u>Каша манная жидкая</u>	200	6,68	5,82	28,48	193,04
	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
	<u>Какао с молоком</u>	180	3,64	2,95	13,09	92,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13,55	12,24	60,97	399,77
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Солённый огурчик</u>	25	0,36	2,05	0,93	24,41
	<u>Свекольник со сметаной</u>	200	3,02	3,88	19,62	126,02
	<u>Голубцы слоенные</u>	180	13,95	18,95	19,89	308,34
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,05	0	12,89	49,05
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,68	25,48	70,03	594,82
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Оладьи (с джемом, сгущ. молоком)</u>	110	7,19	4,97	47,48	263,52
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	5,22	4,5	8,64	97,2
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	12,41	9,47	56,12	360,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	47,04	47,59	196,92	1402,31

2 день ЗАВТРАК	<u>Каша ячневая вязкая молочная</u>	200	7,34	6,32	27,7	197,52
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	0,36	0	10,06	41,36
	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	10,93	9,79	57,16	352,62
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50	0,94	3,06	3,74	47,28
	<u>Ши из свежей капусты с картофелем</u>	200	2,46	2,36	15,12	92,32

	<u>Жаркое по-домашнему,</u>	200	15,42	8,2	31,94	263,96
	<u>Кисель из плодов или ягод свежих</u>	180	0,11	0	20,57	82,03
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	22,23	14,22	88,07	572,59
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Сырники из творога (со сметаной и сахаром)</u>	120	17,1	11,14	23,92	260,28
	<u>Снежок</u>	180	5,22	5,76	12,19	125,17
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		300	22,32	16,9	36,11	385,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	55,88	41,31	191,14	1357,66

<i>3 День</i>						
ЗАВТРАК	<u>Каша пшеничная жидкая</u>	200	7,56	7,44	28,76	208,06
	<u>Кофейный напиток</u>	180	3,31	2,93	15,25	99,4
	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	14,1	13,84	63,41	421,2
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	50	0,36	2,05	0,93	24,41
	<u>Суп-пюре из гороховый</u>	200	9,86	10,84	29,14	254,02
	<u>Пюре картофельное</u>	120	5,22	4,52	32	190,38
	<u>Рыба по - польски</u>	80	24,78	4,74	3,28	155,69
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,05	0	12,89	49,05
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	43,57	22,75	94,94	760,55
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Макароны с сыром</u>	115	6,24	9,46	24,05	206,8
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,36	0	10,06	41,36
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		295	6,6	9,46	34,11	248,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,67	46,45	202,26	1476,91

4 день ЗАВТРАК	<u>Салат из зеленого горошка с луком</u>	50	1,18	2,11	4,25	41,38
	<u>Яйца вареные</u>	50	3,49	3,16	0,19	43,17
	Яйцо	30/27,5	3,49	3,16	0,19	43,18
	<u>Бутерброды с сыром</u>	55	5,54	6,42	19,41	150,14
	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47
	<u>Кофейный напиток</u>	180	3,31	2,93	15,25	99,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	13,92	15,02	48,9	381,09

ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый</u>	100	0	0	11,2	44,8
	<u>Кондитерское изделие</u>	10	0,75	1,18	7,49	41,71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,75	1,18	18,69	86,51
ОБЕД	<u>Суп крестьянский с крупой</u>	200	3,12	4,72	20	135,54
	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	50	0,36	2,05	0,93	24,41
	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	200	4,48	1,54	14,52	92,3
	<u>Кисель из плодов или ягод свежих</u>	180	0,11	0	20,57	82,03
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	11,37	8,91	72,72	421,28
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Запеканка из творога</u>	120	22,58	17,4	30,37	363,37
	<u>Снежок</u>	180	5,22	4,5	8,64	97,2
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	30,96	22,3	58,33	554,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	57	47,41	198,64	1443,45

5 день

ЗАВТРАК	<u>Вермишель на молоке</u>	200	7,22	6,12	27,64	194,84
	<u>Какао с молоком</u>	180	3,64	2,95	13,09	92,99
	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	14,09	12,54	60,13	401,57
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50	0,94	3,06	3,74	47,28
	<u>Борщ</u>	200	2,9	1,1	17,32	91,54
	<u>Плов из птицы</u>	160	18,75	20,88	23,26	355,92
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,05	0	12,89	49,05
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	25,94	25,64	73,91	630,79
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с повидлом</u>	100	8,31	5,45	37,7	232,31
	<u>Чай с лимоном</u>	180	0,41	0	8,19	35,42
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280	8,72	5,45	45,89	267,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	49,15	44,03	189,73	1347,09

6 день ЗАВТРАК	<u>Салат из белокочанной капусты</u>	50	1,18	2,11	4,25	41,38
	<u>Омлет</u>	80	9,42	10,02	4,94	148,2
	<u>Какао с молоком</u>	180	3,64	2,95	13,09	92,99
	<u>Бутерброды с сыром</u>	55	5,54	6,42	19,41	150,14

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	19,78	21,5	41,69	432,71
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Рассольник петербургский</u>	200	2,86	3,02	19,32	117,08
	<u>Свекла тушеная</u>	130	2,7	3,19	15,83	102,6
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
	<u>Кисель из плодов или ягод свежих</u>	180	0,11	0	20,57	82,03
	<u>Ёжики в томатно-сметанном соусе</u>	80	3,84	5,69	14,49	125,05
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	13,17	14,55	87,84	538,17
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Пирожки печеные с капустой</u>	125	8,37	11,5	45,46	319,09
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,36	0	10,06	41,36
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		305	8,73	11,5	55,52	360,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	42,08	47,95	194,85	1378,33

7 день ЗАВТРАК	<u>Каша пшениная жидкая молочная</u>	180	7,27	6,43	27,86	198,67
	<u>Кофейный напиток</u>	180	3,31	2,93	15,25	99,4
	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,81	12,83	62,51	411,81
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Суп с галушками по-полтавски</u>	200	5,52	6,36	31,96	207,58
	<u>Запеканка картофельная спеченью</u>	180	22,61	10,51	32,8	317,68
	<u>Кисель из плодов или ягод свежих</u>	180	0,11	0	20,57	82,03
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50	0,94	3,06	3,74	47,28
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,48	20,53	105,77	741,57
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Морковная запеканка с творогом</u>	120	9,25	11,41	13,64	194,84
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,36	0	10,06	41,36
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		300	9,61	11,41	23,7	236,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	56,3	45,17	201,78	1436,58

8 день ЗАВТРАК	<u>Каша овсяная вязкая</u>	200	7,44	7,74	26,1	204,1
	<u>Кофейный напиток</u>	180	3,31	2,93	15,25	99,4
	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13,98	14,14	60,75	417,24
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Ши из квашеной капусты с картофелем</u>	200	2,26	0,32	13,14	66,02
	<u>Рис отварной</u>	100	2,49	2,2	25,95	133,53
	<u>Кура порционная тушённая с овощами</u>	80	17,62	17,51	1,86	235,45
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,05	0	12,89	49,05
	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	50	0,36	2,05	0,93	24,41
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,08	22,68	71,47	595,46
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с творогом</u>	100	8,31	5,45	37,7	232,31
	<u>Снежок</u>	180	5,22	5,76	12,19	125,17
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280	13,53	11,21	49,89	357,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	53,99	48,43	191,91	1417,18

9 день ЗАВТРАК	<u>Яйца вареные</u>	50	3,49	3,16	0,19	43,17
	<u>Салат из зеленого горошка</u>	60	5,54	1,49	12,94	84,17
	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
	<u>Какао с молоком</u>	180	3,64	2,95	13,09	92,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	15,9	11,07	45,62	334,07
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Суп вермишелевый</u>	200	4,04	10,68	25,18	235,76
	<u>Салат из соленых огурцов с луком</u>	50	0,36	2,05	0,93	24,41
	<u>Пюре картофельное</u>	120	5,22	4,52	32	190,38
	<u>Котлеты или биточки рыбные</u>	70	23,15	5,16	3,24	152,75
	<u>Кисель из плодов или ягод свежих</u>	180	0,11	0	20,57	82,03
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	36,18	23,01	98,62	772,33
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Винегрет овощной с сельдью</u>	100	3,61	5,4	19,97	143,64
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,36	0	10,06	41,36
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	7,13	5,8	49,35	279
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	59,61	40,28	203,39	1432,4

10 день	<u>Каша пшенная жидкая молочная</u>	180	7,27	6,43	27,86	198,67
---------	-------------------------------------	-----	------	------	-------	--------

ЗАВТРАК	<u>Булка с маслом</u>	45	3,23	3,47	19,4	113,74
	<u>Чай с молоком</u>	180	1,39	1,01	10,96	57,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,89	10,91	58,22	370,33
ЗАВТРАК 2	<u>Фрукт</u>	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47
ОБЕД	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50	0,94	3,06	3,74	47,28
	<u>Суп картофельный с яйцом</u>	200	4,54	6,22	21,02	158,68
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	120	3,86	5,1	24,41	161,68
	<u>Гуляш</u>	80	0,78	4,54	4,3	61,59
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0,05	0	12,89	49,05
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,3	0,6	16,7	87
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	13,47	19,52	83,06	565,28
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<u>Булочка с сахаром</u>	100	8,31	5,45	37,7	232,31
	<u>Молоко кипяченое</u>	180	5,22	4,5	8,64	97,2
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		280	13,53	9,95	46,34	329,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	39,29	40,78	197,42	1312,12
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14770	525,01	449,4	1968,04	14004,03
Среднее значение за период		1477	52,5	44,94	196,8	1400,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201161

Владелец Морозова Валентина Леонидовна

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024