

**1 неделя - 1 день**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша боярская с изюмом на молоке	150	9,31	24,75	33,36	393,43	156
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	62,66	187
	Батон с маслом	30/4	3.87	4.62	16.7	124	495
	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19,67	119	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>424</b>	<b>21.06</b>	<b>37.17</b>	<b>69,97</b>	<b>699,09</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.6</b>	<b>94</b>	<b>408</b>
обед	Кукуруза сладкая	50	0.41	3	2,6	39	151
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180	8,07	8,58	11.01	154	69
	Рис отварной	130	2.42	3.39	22.2	128.98	303
	Гуляш из говядины	70	19.48	20.81	3.81	280.54	246
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Компот	180	0	0	13.62	54	398
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>37.08</b>	<b>37.02</b>	<b>85,09</b>	<b>822.52</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Выпечка	80	6,2	12,64	50.46	340	437
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>16,2</b>	<b>15,64</b>	<b>67,46</b>	<b>475</b>	<b>843</b>
ужин	Запеканка творожная со сгущенным молоком	230	5,97	8,76	35.04	79	195
	Батон	20	3.4	0.64	14.8		1
	Какао с молоком	200	0.05	0,01	15.98	64	387
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>9,42</b>	<b>9,41</b>	<b>65,82</b>	<b>143</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1654</b>	<b>74.18</b>	<b>71.96</b>	<b>313.57</b>	<b>2200</b>	

**1 неделя - 2 день**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	170	8.56	9.34	40.7	281	168
	Батон с маслом	30/4	3.87	4.62	16.7	124	495
	Кофейный напиток с молоком	200	3.32	3,28	23.48	137	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>15,75</b>	<b>17,24</b>	<b>80,88</b>	<b>542</b>	
2 завтрак	Сок	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>408</b>
обед	Сельдь малосоленая с луком	50	1.43	4.13	21.30	128.1	233
	Щи на мясном бульоне со сметаной	180	5,09	3.97	17.81	127	82
	Жаркое с мясом	200	19.54	18.44	22.23	133	247
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Компот	180	0	0	13.62	54	398
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>44,25</b>	<b>41,31</b>	<b>108,58</b>	<b>782,98</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Кондитерское изделие	20	4.44	6	45.66	254	111
	Фрукты	166	0.87	0.8	20.34	93	
<b>Итого за полдник</b>		<b>366</b>	<b>15,31</b>	<b>9,8</b>	<b>83</b>	<b>482</b>	
ужин	Блины со сгущенным молоком	230	1.36	3.34	13.98	91.42	421
	Батон	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	1.67	0,42	16.53	77	382
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>21,73</b>	<b>11,98</b>	<b>48,52</b>	<b>398,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>86.41</b>	<b>63.17</b>	<b>307.69</b>	<b>1949</b>	

**1 неделя - 3 день**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Омлет натуральный	151	19.32	21.75	2.72	284	188
	Батон с маслом, сыр	30/4/15	7.62	10.46	17.23	194	492
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,67	119	387
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>29.74</b>	<b>35.41</b>	<b>39.62</b>	<b>597</b>	
2 завтрак	Сок	100	0.8	0	22.6	94	408
обед	Икра свекольная	50	4,21	6,3	1.6	75	328
	Рассольник на мясном бульоне	180	9.5	10.90	12.52	187	63
	Макароны отварные	130	3.66	3.53	20.85	125.28	306
	Котлета из говядины с овощами	70	9.52	10.55	2.48	142.87	254
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Компот	180	0	0	13.62	54	398
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>33.59</b>	<b>32.52</b>	<b>82.92</b>	<b>750.15</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Кондитерские изделия	50	4.53	2.08	47.78	228	289
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3.82</b>	<b>9.35</b>	<b>19.99</b>	<b>179</b>	<b>221</b>
ужин	Рыба, запеченная с картофелем по – русски	260	3.82	9.35	19.99	179	221
	Батон	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	2.11	2.25	15.22	90	383
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>9.33</b>	<b>12.24</b>	<b>50.01</b>	<b>348</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1890</b>	<b>87.99</b>	<b>85.25</b>	<b>260.02</b>	<b>2152.15</b>	

**1 неделя – 4 день**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша манная молочная	200	3.53	7.18	10.27	120	160
	Батон с маслом	30/4	7.62	10.46	17.23	194	495
	Кофейный напиток с молоком	200	3.32	3,28	23.48	137	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>14.77</b>	<b>20.92</b>	<b>50.98</b>	<b>451</b>	
<b>2 Завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11.3</b>	<b>30</b>	<b>408</b>
обед	Салат картофельный с солеными огурцами	50	11.52	4.73	7.95	80.68	43
	Суп гороховый на м\к бульоне	180	11.96	6.34	8.62	99	67
	Плов из курицы	200	27.95	21.33	32.8	434.7	289
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Кисель	180	1,36	0,00	29.02	121,52	394
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>63.07</b>	<b>47.08</b>	<b>113.4</b>	<b>1089.9</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Выпечка	80	11.59	18.3	58.25	445	414
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>2159</b>	<b>21.3</b>	<b>75.25</b>	<b>580</b>	
ужин	Картофельное пюре	150	31.08	6.36	14.09	145.29	317
	Суфле из печени	80	16.05	7.5	11.9	198.1	325
	Хлеб пшеничный	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	1.67	0,42	16.53	77	383
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>24.65</b>	<b>14.92</b>	<b>57.32</b>	<b>499.39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1644</b>	<b>102.89</b>	<b>87.65</b>	<b>233</b>	<b>2070.29</b>	

**1 неделя – 5 день**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	151	3.48	7.85	11.16	129	155
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/4/15	3.87	4.62	16.7	124	2
	Кофейный напиток с молоком	200	0.9	1.2	26.6	112	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8.25</b>	<b>13.67</b>	<b>54.46</b>	<b>365</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.6</b>	<b>94</b>	<b>408</b>
обед	Салат из лука припущенного с маслом	50	0.81	0.88	4.71	30	85
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	4.37	2.55	16.75	107.3	65
	Тефтели из говядины	70	23.51	28.61	20.76	435	266
	Гороховое пюре	130	3.06	4.52	20.22	134	179
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Компот	180	0	0	13.62	54	398
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>38.45</b>	<b>37.8</b>	<b>107.91</b>	<b>926.3</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Кондитерские изделия	20	4.44	6	45.66	254	289
	Фрукты	166	0.87	0.8	20.34	93	
<b>Итого за полдник</b>		<b>366</b>	<b>15.31</b>	<b>9.8</b>	<b>83</b>	<b>402</b>	
ужин	Картофельное пюре	150	3.08	6.36	14.09	145.29	317
	Рыба в томате с овощами	80	11.44	8.03	5.4	139.66	224
	Хлеб пшеничный	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	0.05	0,01	15.98	64	382
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>17.97</b>	<b>15.04</b>	<b>50.27</b>	<b>561.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2006</b>	<b>80.78</b>	<b>76.31</b>	<b>318.24</b>	<b>2429.25</b>	

2 неделя - 6 день  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			б	ж	у		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6.93	2.3	24.45	146.2	86
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.24	62.66	187
	Батон с маслом	30/4	3.87	4.62	16.7	124	2
	Чай с сахаром	200	0.9	1,2	26.6	112	253
<b>Итого за завтрак</b>		<b>424</b>	<b>16.78</b>	<b>12.72</b>	<b>67.99</b>	<b>444.86</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.6</b>	<b>94</b>	<b>408</b>
обед	Кукуруза сахарная	50	0.41	3	2.6	39	327
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	180	2.38	5.41	15.48	120	34
	Каша гречневая	130	1.33	4.62	25.76	149.94	297
	Бефстроганов из говядины в сметанном соусе	70	16.65	19.54	35.59	385	242
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Компот	180	0	0	13.62	54	241
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27.47</b>	<b>33.81</b>	<b>124.9</b>	<b>913.94</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	200
	Фрукты	166	0.4	0.4	9.8	44	4
	Кондитерские изделия	20	1.95	3.54	0.15	40	
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>24.34</b>	<b>5.24</b>	<b>35.63</b>	<b>287.12</b>	<b>202</b>
ужин	Творожная запеканка со сгущенным молоком	180\80	24.34	5.24	35.63	287.12	202
	Батон	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Какао на молоке	200	0.05	0,01	15.98	64	387
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>27.79</b>	<b>5.89</b>	<b>64.41</b>	<b>430.12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1894</b>	<b>85.79</b>	<b>59.36</b>	<b>306.85</b>	<b>2101.72</b>	

2 неделя - 7 день  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			б	ж	у		
Завтрак	Омлет натуральный	151	8.42	12.59	2.11	155	110
	Батон с маслом, сыром	30/4/15	3.87	4.62	16.7	124	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3.32	3,28	23.48	137	248
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15.61</b>	<b>20.49</b>	<b>42.29</b>	<b>416</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.6</b>	<b>94</b>	<b>408</b>
обед	Икра свекольная	50	0.81	0.88	4.71	30	7
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	180	1.78	2.09	12.52	76	24
	Капуста тушеная с мясом	200	12.76	17.02	10.66	246	65
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Кисель	180	1,36	0,00	29.02	121,52	394
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23.41</b>	<b>21.23</b>	<b>88.76</b>	<b>639.52</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	200
	Слойка «Уральская»	80	4.2	5.17	35.17	204,01	429
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>14.6</b>	<b>8.57</b>	<b>61.97</b>	<b>383.01</b>	
ужин	Каша рисовая молочная	230	3.06	4.52	20.22	134	55
	Батон	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	2.24	2.56	16.73	99	262
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>8.7</b>	<b>7.72</b>	<b>51.75</b>	<b>312</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1900</b>	<b>63.12</b>	<b>58.01</b>	<b>342.61</b>	<b>1844.53</b>	

2 неделя - 8 день  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			б	ж	у		
	Каша молочная манная	170	4.91	6.75	25.35	182	160
	Батон с маслом	30/4	7.62	10.46	17.23	194	495
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3,2	19.67	119	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>15.33</b>	<b>20.41</b>	<b>62.25</b>	<b>495</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.6</b>	<b>94</b>	<b>408</b>
обед	Лук припущенный с маслом	50	0.41	3	2.6	39	85
	Щи на мясном бульоне со сметаной	180	4.49	4.67	31.72	187	82
	Макароны отварные	130	19.45	18.35	48.32	336	306
	Котлета из говядины	70	19.48	20.81	3.81	280,54	255
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Компот	180	0	0	13.62	54	398
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>50.53</b>	<b>48.07</b>	<b>131.62</b>	<b>1062.54</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Кондитерские изделия	20	1.95	3.54	0.150	40	
	Фрукты	166	0.4	0.37	9.42	42	
<b>Итого за полдник</b>		<b>366</b>	<b>12.35</b>	<b>6.91</b>	<b>26.57</b>	<b>217</b>	
ужин	Картофельное пюре	150	2.62	3.23	7.03	67.67	371
	Рыба в томате с овощами	80	11.44	8.03	5.4	139.66	244
	Батон	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	1.67	0,42	16.53	77	383
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>19.13</b>	<b>12.32</b>	<b>43.76</b>	<b>363.33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>98.14</b>	<b>87.71</b>	<b>286.68</b>	<b>2231.87</b>	

2 неделя - 9 день  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	151	4.38	4.28	25.67	156,68	165
	Батон с маслом и сыром	30/4/15	7.62	10.46	17.23	194	493
	Какао с молоком	200	3.32	3,28	23.48	137	387
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15.32</b>	<b>18.02</b>	<b>66.38</b>	<b>487.68</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.6</b>	<b>94</b>	<b>408</b>
обед	Винегрет овощной	50	1.26	9.15	6.95	115.24	50
	Суп с зеленым горошком на м\к бульоне	180	1.26	3.6	6.14	70.15	66
	Каша гречневая	130	4.5	6.4	21.9	263	297
	Куры в томатном соусе	70	25.84	20.92	2.3	300.9	288
	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Кисель	180	0	0	13.62	54	394
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>39.56</b>	<b>41.31</b>	<b>82.76</b>	<b>969.29</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Фрукты	166	0.4	0.37	9.42	42	
	Выпечка	80	4.44	6	45.66	254	
<b>Итого за полдник</b>		<b>426</b>	<b>14.84</b>	<b>9.37</b>	<b>72.08</b>	<b>431</b>	
ужин	Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	230	3.06	4.52	20.22	134	198
	Батон	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	15.98	64	382
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>6.51</b>	<b>5.17</b>	<b>51</b>	<b>277</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2066</b>	<b>77.03</b>	<b>73.87</b>	<b>272.22</b>	<b>2164.97</b>	

**2 неделя - 10 день**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			б	ж	у		
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	170	2.39	4.34	13.46	102.46	162
	Батон с маслом	30/4	3.87	4.62	16.7	124	495
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3,2	19.67	119	391
<b>Итого за завтрак</b>		<b>404</b>	<b>9.06</b>	<b>12.16</b>	<b>49.83</b>	<b>345.46</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0</b>	<b>22.6</b>	<b>94</b>	<b>408</b>
обед	Морковь тушенная с изюмом	50	1.43	4.13	21.30	128.1	9
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	9.52	10.95	12.82	188	60
	Макароны отварные	130	17.19	16.23	19.57	293	306
	Печень по строгановски	70	15.35	14.15	4.92	208.48	238
	Хлеб пшеничный	70	3.4	0.64	14.8	79	1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.05	87	3
	Компот	180	0	0	13.62	54	398
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>50.19</b>	<b>46.7</b>	<b>104.08</b>	<b>1037.58</b>	
полдник	Кисломолочный продукт	180	10	3	17	135	406
	Фрукты	166	0.4	0.3	9.8	47	
	Кондитерские изделия	20	4.08	1.86	43	206	289
<b>Итого за полдник</b>		<b>366</b>	<b>14.48</b>	<b>5.16</b>	<b>6.98</b>	<b>388</b>	
ужин	Овощное рагу	150	3.82	9.35	19.99	179	95
	Рыба запеченная с яйцом	80	19.11	10.78	4.04	190	222
	Батон	20	3.4	0.64	14.8	79	1
	Чай с сахаром	200	1.67	0,42	16.53	77	382
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>28</b>	<b>21.19</b>	<b>55.36</b>	<b>525</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>102.53</b>	<b>85.21</b>	<b>238.85</b>	<b>2390.04</b>	

