

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Неделя №1 1-й день – понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
Завтрак	Отварные рожки с маслом	33	120	3,7	4,2	28,4	171,1	0,07	0,02	0	8,7	727
	Хлеб		20	6,70	3,60	3,10	71,30	0,06	0,08	0,0	44,0	0,5
	Кофейный напиток с сахаром	93	200	4,10	4,50	19,30	130,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
							373,2					
Завтрак 2	Сок	62	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
							69,0					
Обед	Лук к столу	83	30	0,42	0,06	2,46	12,3	9,3	0,24	0,015	0,006	3
	Суп рыбный	90	250	2,8	10	23,1	187	0,05	0,04	24,0	38,0	0,9
	Котлета мясная	13	80	12,6	7,0	13,7	129,0	0,09	0,14	0,8	14,9	2232,4
	Каша гречневая	37	120	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
	Подлив	55	30	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
	Хлеб		70	6,70	3,60	3,10	71,30	0,06	0,08	0,0	44,0	0,5
	Компот с/ф	58	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
							753,38					
Ужин	Печенье	69	20	2,16	1,7	13,28	79,0	5,8	0,4	0	0	0
	Каша пшеничная с маслом	34	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
	Хлеб		20	2,10	0,40	7,00	40,20	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
	Чай сладкий	60	200	12,0	3,06	13,0	49,28	0	0,006	6,0	11,6	0,54
							393,42					

Неделя №1 2-й день – вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
	Каша геркулесовая молочная с маслом	38	200	6,9	9,6	26,8	236,9	0,7	0,2	2,3	197,2	1012,0
	Какао	61	200	5,00	5,80	7,40	100,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
	Хлеб с маслом		20/4	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							403,70					
Завтрак 2	Снежок	64	200	5,44	6,4	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	332,98	0,22
							138,4					
Обед	Отварная свекла	31	60	0,9	0,06	5,46	25,2	0	0,06	6,0	22,2	0
	Рассольник на кур. бул. со сметаной	5	250	4,24	3,72	15,33	131,64	0,12	0,1	9,12	53,73	1,1
	Гуляш из мяса	16	80	10,53	7,54	2,17	118,06	0,02	0,06	0,29	15,26	1,42
	Отварной рис	89	100	0,30	0,70	2,40	14,20	0,05	0,03	34,0	10,0	1,2
	Кисель	65	200	0	0	19,6	80	9,0	0	0,6	0,6	30
	Хлеб		70	4,30	1,50	29,30	150,10	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							519,2					
Ужин	Творожная запеканка с соусом	46	140	20,49	13,56	14,88	271,99	0,06	0,38	0,41	220,4	0,89
	Чай сладкий	60	200	12,0	3,06	13,0	49,28	0	0,006	6,0	11,6	0,54
	Хлеб		20	2,10	0,40	7,00	40,20	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
								361,47				

Неделя №1 3-й день – среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	36	200	8,0	10,3	31,3	263,4	0,12	0,32	3,0	250,2	381,0
	Чай с сахаром	60	200	5,60	5,70	20,10	152,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
	Хлеб с сыром	82	20/15	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
	Масло сливочное		4	0,05	4,15	0,05	37,40	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
						519,6						
Обед	Лук к столу (масл. раст., лук)	83	30	0,42	0,06	2,46	12,3	9,3	0,24	0,015	0,006	3
	Суп гороховый на мясном бульоне	6	250	7,166	2,05	20,18	140,57	0,25	0,07	5,32	60,28	2,65
	Суфле из печени	21	130	23,0	14,1	4,9	246,2	0,44	2,95	43,2	57,6	9364,2
	Подлив	55	30	0,21	0,57	1,12	12,15	0,008	0,02	1,34	0,36	81,6
	Свекла тушеная	29	100	1,63	3,0	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
	Компот из сухофруктов	58	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб		70	4,30	1,50	29,30	150,10	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
						737,3						
Ужин	Вафля	72	20	0,64	0,56	16,0	68,4	3,4	0,12	0	0	0
	Пирог с картофелем	70	130	5,20	18,40	15,60	254,60	0,05	0,05	4,0	34,0	0,6
	Какао	61	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
						492,82						

Неделя №1 4-й день – четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	35	200	5,8	8,8	29,3	229,7	0,08	0,24	2,3	190,2	362,5
	Кофейный напиток на молоке	57	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
	Хлеб с маслом		20/4	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							443,54					
Завтрак 2	Яблоко	76	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
							47,0					
Обед	Отварная морковь	84	50	0,65	0,05	3,6	17,0	25,5	0	0,05	0,05	2,5
	Борщ на мясн. бульоне со сметаной	2	250	3,87	8,62	6,81	94,44	0,08	8,38	12,48	74,43	1,1
	Запеканка рыбная с соусом	24а	130	11,64	4,46	8,032	116,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66
	Компот из сухофруктов	58	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб		70	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							401,56					
Ужин	Домашняя булочка	86	75	5,8	4,3	43,4	225	0,02	0,04	3,6	17,0	2,1
	Какао	61	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
							394,82					

Неделя №1 5-й день - пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
Завтрак	Каша Артек молочная с маслом сливочным и сахаром	41	200	5,8	8,8	29,3	229,7	0,08	0,24	2,3	190,2	362,3
	Кофейный напиток с сахаром	93	200	5,60	5,70	20,10	152,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
	Хлеб		20	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							448,5					
10.00	Йогурт	63/1	200	3,6	5,0	21,6	158,0					
							158,0					
Обед	Отварная свекла	31	60	0,9	0,06	5,46	25,2	0	0,06	6,0	22,2	0
	Суп лапша на курином бульоне	10	250	4,37	2,12	18,18	120,27	0,1	0,1	3,7	29,95	0,72
	Бигус с мясом	14	170	1,98	11,88	5,5	178,86	0,070	0,11	16,72	75,46	2,42
	Кисель	65	200	0	0	19,6	80	9,0	0	0,6	0,6	30
	Хлеб		70	4,30	1,50	29,30	150,10	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							554,43					
Ужин	Лапша в молоке с маслом	11	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,04	0,14	0,9	106,0	0,46
	Чай с сахаром	60	200	12,0	3,06	13,0	49,28	0	0,006	6,0	11,6	0,54
	Хлеб		20	2,10	0,40	7,00	40,20	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							276,52					

Неделя №2 6-й день – понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	37	130	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
	Какао	61	200	4,10	4,50	19,30	130,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб с маслом		20/4	1,80	0,30	13,30	56,70	0,15	0,13	0,0	29,0	1,7
							367,84					
Завтрак 2	Сок	62	150	0,75	0,15	15,15	69,0	0,015	0,015	3,0	10,5	2,1
							69,0					
Обед	Лук к столу (масл. рас., лук)	83	30	0,42	0,06	2,46	12,3	9,3	0,24	0,015	0,006	3
	Свекольник на кур.бул. со сметаной	8	250	4,69	3,58	12,75	104,25	0,13	0,08	12,35	60,68	1,3
	Плов с мясом	12	150	16,5	10,8	32,1	209,5	0,11	0,2	2,7	40,4	3104,0
	Компот из сухофруктов	58	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб		70	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							499,49					
Ужин	Конфета	67	20	0,24	1,56	14,22	72,6	0	0	0	0	0
	Венская сдоба	87	70	5,8	4,3	43,4	225	0,06	0,08	0,0	44,0	0,5
	Чай сладкий	60	200	12,0	3,06	13,0	49,28	0	0,006	6,0	11,6	0,54
							346,88					

Неделя №2 7-й день – вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
	Кулеш пшеничный молочный с маслом	30	200	7,4	7,6	39,2	245,5	0,0	0,5	0,0	140,0	
	Кофейный напиток с сахаром	93	200	5,60	5,70	20,10	152,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
	Хлеб с маслом сыром	48	20/4/13	8,14	17,32	18,73	266,82	0,16	0,13	0,37	286,57	1,23
							665,12					
Завтрак 2	Йогурт	63/1	200	3,6	5,0	21,6	158,0					
							158,0					
Обед	Отварная свекла	31	60	0,9	0,06	5,46	25,2	0	0,06	6,0	22,2	0
	Суп по крестьянски на мясном. бульоне со сметаной	7	250	3,02	3,47	16,5	128,32	0,12	0,07	8,85	48,23	1,15
	Суфле из сердца	23	130	23,0	14,1	4,9	246,2	0,44	2,95	43,2	57,6	9364,2
	Картофельное пюре	28	140	3,25	4,68	8,04	123,9	0,11	10,54	3,13	55,08	0,73
	Компот из сухофруктов	58	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб		70	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							697,06					
Ужин	Сырники с соусом	43	150	25,76	20,21	19,62	374,87	0,09	0,42	0,35	175,52	1,16
	Какао	61	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	Хлеб		20	1,40	0,30	47,70	26,80	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							571,49					

Неделя №2 8-й день – среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
Завтрак	Каша Дружба молочная с маслом сливочным и сахаром	39	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,98	2,3
	Кофейный напиток с молоком	57	200	4,10	4,50	19,30	130,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
	Хлеб		20	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
	Масло сливочное		4	0,05	4,15	0,05	37,40	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
							457,36					
Обед	Лук к столу	83	30	0,42	0,06	2,46	12,3	9,3	0,24	0,015	0,006	3
	Щи на кур. бульоне со сметаной	3	250	2,12	3,12	9,25	74,87	0,08	0,05	24,67	65,83	0,77
	Печень тушеная в сметане	24	80	17,9	3,7	4,25	105,0	0,3	2,2	33,0	9,0	2,26
	Отварной рис	89	100	5,82	9,74	50,0	451,50	0,39	0,08	0,0	93,84	2,39
	Кисель	65	200	0	0	19,6	80	9,0	0	0,6	0,6	30
	Хлеб		70	4,30	1,50	29,30	150,10	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							873,77					
Ужин	Зеленый горошек отварной	95	30	2,8	2,3	4,6	52,0	0,05	0,04	24,0	38,0	0,9
	Картофель тушеный с овощами	30	150	1,87	2,54	7,22	63,19	0,05	0,06	4,21	48,18	0,53
	Чай сладкий	60	200	12,0	3,06	13,0	49,28	0	0,006	6,0	11,6	0,54
	Хлеб		20	2,10	0,40	7,00	40,20	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							204,67					

Неделя №2 9-й день – четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	96	200	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
	Кофейный напиток с сахаром	93	200	5,60	5,70	20,10	152,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
	Хлеб с сыром	82	20/15	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							399,14					
Обед	Отварная свекла	31	60	0,9	0,06	5,46	25,2	0	0,06	6,0	22,2	0
	Суп овощной на кур.бул. со сметаной	1	250	4,29	2,08	10,48	52,22	41,86	1,1	0,2	0,18	17,93
	Рыба тушеная с овощами	25	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	35,58	0,74
	Каша ячневая с маслом	91	100	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,0	0,0	39,14	0,02
	Компот из сухофруктов	58	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб		70	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							537,92					
Ужин	Пирог с капустой	47	100	5,46	7,92	23,38	199,34	0,06	0,08	1,05	37,51	0,68
	Чай с молоком	66	200	3,12	3,24	17,7	109,28	128,1	0,64	0,02	0,14	0,66
							308,62					

Неделя №2 10-й день - пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	В2	С	Са	Железо
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным и сахаром	40	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
	Какао	61	200	4,10	4,50	19,30	130,80	0,05	0,19	1,0	120,0	0,1
	Хлеб с маслом		20/4	3,40	0,60	11,60	66,00	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							421,74					
10.00	Яблоко	76	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
Обед	Отварная морковь	84	50	0,65	0,05	3,6	17,0	25,5	0	0,05	0,05	2,5
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	9	250	6,39	3,6	21,15	156,02	0,15	0,15	5,3	44,48	1,3
	Сосиска	20	80	12,8	17,6	0,096	196,0	0	0,1	34,4	13,04	0,72
	Отварные рожки	33	100	3,40	5,40	8,20	132,20	0,07	0,04	7,5	8,0	0,9
	Соус томатный	55	30	0,30	0,0	1,0	5,60	0,03	0,04	4,70	22,0	1,1
	Компот из сухофруктов	58	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб		70	4,30	1,50	29,30	150,10	0,15	0,13	0,0	20,0	1,8
							764,36					
Ужин	Ватрушка с творогом	49	100	4,8	14,5	49,0	350,6	0,1	0,14	0	29,9	1145,0
	Чай с молоком	66	180	3,12	3,24	17,7	109,28	128,1	0,64	0,02	0,14	0,66
							459,88					