

Макароны, запеченные с сыром	170	8,76	10,54	35,02	270,3		261
Салат из квашеной капусты с луком	65	1,04	3,9	5,33	61,1	11,7	9
Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Ужин		16,44	16,56	227,43	1109	11,7	
Итого за день		57,43	53,39	550,64	2882,35	22,63	

Рацион: дс

День: 3

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,81	139
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
	Итого за Завтрак		11,9	15,2	204,94	987,88	0,81	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за Завтрак 2		0,4	0,4	9,8	44	7		
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,57	3,29	5,85	59,22	3,64	100
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,1	4,06	31,76	176		205
	Печень говяжья по-строгановски	70	14,07	9,2	6	163,03	2,83	356
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
	Итого за Обед		22,48	17,24	77,74	556,25	6,65	
Полдник	Батон	50	3,75	1,45	25,7	130,5		576
	Йогурт	200	5,8	5	8	101	1,4	470
Итого за Полдник		9,55	6,45	33,7	231,5	1,4		
Ужин	Рагу из овощей и мяса	230	15,64	15,64	15,64	265,88	6,62	322
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
	Итого за Ужин		22,28	17,76	202,72	1043,48	6,62	
Итого за день		66,61	57,05	528,9	2863,11	22,48		

Рацион: дс

День: 4

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	183,51	1,21	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	0,07	75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
	Итого за Завтрак		13,79	11,68	59,53	397,51	1,91	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за Завтрак 2		0,4	0,4	9,8	44	7		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,09	2,99	8,78	70,38	2,74	129
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,38	5,51	32,68	209,88		202
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	0,6	372
	Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	72	496
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
	Итого за Обед		27,06	22,53	80,39	631,94	75,56	
	Полдник							

	Вафли	80	3,12	24,48	50	432,8		580
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
Итого за Полдник			6,72	26,28	217,4	1116,8		
Ужин								
	Оладьи	140	10,5	13,13	53,03	375,38	0,53	526
	Повидло, джем варенье	15	0,06		9,75	39,3	0,08	86
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2	5,04	6,64	80	7,04	42
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			18,82	20,25	254,04	1260,58	7,65	
Итого за день			66,79	81,14	621,16	3450,83	92,12	

Рацион: дс

День: 5

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,53	5,72	28,26	182,63	1,18	236
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Завтрак			10,62	15,9	60,49	426,93	1,81	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501
Итого за Завтрак 2			0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,8	57,6	2,83	115
	Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	311,4	12,96	333
	Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,48	19,94	0,02	408
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
Итого за Обед			25,75	27,4	48,61	546,94	15,99	
Полдник								
	Булочка домашняя	70	7,17	11,44	47,46	322,68		542
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			13,5	54		484
Итого за Полдник			7,17	11,44	60,96	376,68		
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	140	22,12	7,42	25,06	254,8	0,28	286
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,15	471
	Огурцы свежие (порциями)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	2,8	148
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9		573
Итого за Ужин			30,02	10,86	219,53	1078,55	3,23	
Итого за день			74,06	65,7	399,69	2472,1	23,03	

Рацион: дс

День: 6

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,81	139
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	0,07	75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Завтрак			14,14	10,9	204,81	957,58	0,88	
Завтрак 2								
	Кефир	200	5,8	5	8	101	1,4	470
Итого за Завтрак 2			5,8	5	8	101	1,4	
Обед								
	Свекольник	180	1,67	3,4	7,43	67,14	5,69	98
	Огурцы соленые (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,75	149
	Плов из отварной птицы	170	10,46	6,97	21,08	189,55		375

Тефтели из говядины в молочном соусе	70	8	8	5	124		349
Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,54	486
Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
Итого за Обед		21,37	14,64	62,63	467,64	5,17	
Полдник							
Вафли	70	2,73	21,42	43,75	378,7		580
Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	1,26	469
Итого за Полдник		7,95	26,19	51,94	475	1,26	
Ужин							
Запеканка картофельная с мясом	160	18,24	12,56	13,6	240	8,8	334
Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	3,85	26
Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,47	70,2	72	496
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Ужин		22,77	16,83	54,47	459,68	84,87	
Итого за день		68,26	68,81	398,85	2469,86	94,9	

Рацион: дс

День: 9

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	180	6,36	5,83	29,08	194,22	1,11	227
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	0,27	464
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Завтрак			10,74	14,48	59,15	410,62	1,38	
Завтрак 2								
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100			7,5	30		484
Итого за Завтрак 2					7,5	30		
Обед								
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,09	3,38	5,22	59,76	2,34	134
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,24	0,23	13,73	65,97		143
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	3	4,1	47	9	9
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	10,73	19,35	230,25	11,25	328
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4		574
Итого за Обед			22,97	18,03	76,53	560,98	22,77	
Полдник								
	Шанежка картофельная	70	6,77	6,3	31,85	211,17	1,52	540
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,54	486
Итого за Полдник			6,86	6,39	41,84	252,57	2,06	
Ужин								
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,28	4,69	29,99	179,28		207
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,43	0,79	5	52,86		307
	Огурцы соленые (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3	0,75	149
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Ужин			17,59	7,63	222,58	1013,04	0,75	
Итого за день			58,16	46,53	407,6	2267,21	26,96	

Рацион: дс

День: 10

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,55	6,53	31,36	210,38	1,14	235
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63	462

	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1		79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Завтрак			12,64	16,71	63,59	454,68	1,77	
Завтрак 2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
Итого за Завтрак 2			0,4	0,4	9,8	44	7	
Обед								
	Суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02	0,36	127
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,38	5,51	32,68	209,88		202
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121,1	4,69	357
	Соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,22	419
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,54	486
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,1		574
Итого за Обед			27,69	12,86	78,79	542,88	5,81	
Полдник								
	Булочка домашняя	70	7,17	11,44	47,46	322,68		542
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
Итого за Полдник			10,77	13,24	214,86	1006,68		
Ужин								
	Запеканка из творога.	140	22,26	10,78	21	271,6		279
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	0,2	471
	Винегрет овощной	70	1,12	4,34	4,62	61,6	4,34	47
	Чай с сахаром	180	3,6	1,8	167,4	684		457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6		573
Итого за Ужин			31,46	18,94	223,8	1176,2	4,54	
Итого за день			82,96	62,15	590,84	3224,44	19,12	

Составил Канф Камашева О.С.