

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |                                       |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша геркулесовая молочная            | 180         | 6,33                 | 8,9          | 25,49         | 207,4                          | 1,22           | 67          |
| 2                              |            | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2,8                  | 2,4          | 12,8          | 84                             | 1,17           | 395         |
| 3                              |            | Масло сливочное (порциями)            | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Батон пшеничный                       | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                       | <b>405</b>  | <b>12,28</b>         | <b>15,83</b> | <b>57,53</b>  | <b>423,09</b>                  | <b>2,39</b>    |             |
| 10 ч.                          | Сок        |                                       | 180         | 0,9                  | 0            | 21,1          | 85                             | 15             | 130         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                       | <b>180</b>  | <b>0,9</b>           | <b>0</b>     | <b>21,1</b>   | <b>85</b>                      | <b>15</b>      |             |
| 1                              | Обед       | Салат "Розовый"                       | 60          | 2,83                 | 6,07         | 2,94          | 83,8                           | 14,7           | 2           |
| 2                              |            | Щи на мясокостном бульоне со сметаной | 200         | 2,4                  | 4            | 13,3          | 98                             | 24,7           | 1           |
| 3                              |            | Перловка рассыпчатая                  | 100         | 3,28                 | 4,51         | 25,86         | 150,9                          | 0,9            | 2           |
| 4                              |            | Бефстроганов в сметанном соусе        | 70          | 18,2                 | 13           | 5,9           | 215,2                          | 2,5            | 278         |
| 5                              |            | Кисель                                | 180         | 0,2                  | 0            | 37,4          | 146                            | 3,06           | 10          |
| 6                              |            | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 450         |
| 7                              |            |                                       |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                                       | <b>660</b>  | <b>29,98</b>         | <b>28,65</b> | <b>106,33</b> | <b>801,12</b>                  | <b>45,86</b>   |             |
| 1                              | Полдник    | Снежок                                | 180         | 4,86                 | 4,5          | 19,44         | 142,2                          | 1,62           | 251         |
| 2                              |            | Пирог открытый                        | 80          | 4,9                  | 2,6          | 44,3          | 220                            | 0,06           | 459         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                       | <b>260</b>  | <b>9,76</b>          | <b>7,1</b>   | <b>63,74</b>  | <b>362,2</b>                   | <b>1,68</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Пудинг творожный со сгущ. Молоком     | 120         |                      |              |               |                                |                |             |
| 2                              |            |                                       | 20          | 19,3                 | 13,2         | 47,5          | 331                            | 0,89           | 3           |
| 3                              |            | Чай с сахаром                         | 180         | 0,27                 | 0            | 16,8          | 67,2                           | 0,09           | 3           |
| 4                              |            | Фрукты                                | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| 5                              |            | Фрукты                                |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |                                       | <b>420</b>  | <b>19,97</b>         | <b>13,2</b>  | <b>74,1</b>   | <b>442,2</b>                   | <b>10,98</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                       | <b>1925</b> | <b>72,89</b>         | <b>64,78</b> | <b>322,80</b> | <b>2113,61</b>                 | <b>75,91</b>   |             |

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Суп молочный рисовый  | 200         | 5,76                 | 6,63         | 18,28         | 156                            | 1,17           | 43          |
| 2                              |            | Какао с молоком   | 180         | 3,78                 | 3,26         | 15,55         | 106,8                          | 1,44           | 248         |
| 3                              |            | Батон пшеничный   | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| 4                              |            | Масло сливочное   | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 5                              |            | Сыр   | 6           | 1,4                  | 1,8          | 0             | 22                             | 0,06           | 7           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |   | <b>431</b>  | <b>14,09</b>         | <b>16,22</b> | <b>53,07</b>  | <b>416,49</b>                  | <b>2,67</b>    |             |
| 10 ч.                          |            | Кефир с сахаром   | 180         | 5,6                  | 6,4          | 15,2          | 145                            | 1,4            | 251         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |   | <b>180</b>  | <b>5,6</b>           | <b>6,4</b>   | <b>15,2</b>   | <b>145</b>                     | <b>1,4</b>     |             |
| 1                              | Обед       | Салат из зел.гор. с солен.огурцом или с-т из свежих помидор и огурцов | 60          | 2,23                 | 3,46         | 8,46          | 63,3                           | 8              | 13          |
| 2                              |            | Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной                     | 180         | 2,62                 | 5,96         | 12,42         | 82,8                           | 4,86           | 2           |
| 3                              |            | АЗУ по- татарски с мясом говядины                                     | 170         | 14,48                | 12,39        | 23,37         | 266,8                          | 0              | 7           |
| 4                              |            | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| 5                              |            | Компот из сухофруктов   | 180         | 0,94                 | 0            | 24,3          | 96,7                           | 0,72           | 349         |
| 6                              |            |   |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Итого за обед</b>           |            |   | <b>640</b>  | <b>23,34</b>         | <b>22,88</b> | <b>89,48</b>  | <b>616,82</b>                  | <b>13,58</b>   |             |
| 1                              | Полдник    | Крендель с сахаром  | 70          | 4,96                 | 9,2          | 39,02         | 259                            | 0              | 1           |
| 2                              |            | Чай с молоком   | 180         | 3,18                 | 2,79         | 13,57         | 92,39                          | 1,42           | 2           |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |   | <b>250</b>  | <b>8,14</b>          | <b>11,99</b> | <b>52,59</b>  | <b>351,39</b>                  | <b>1,42</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Суп рыбный  | 200         | 8,07                 | 4            | 14,4          | 125,8                          | 19             | 77          |
| 2                              |            | Хлеб ржано- пшеничный   | 30          | 1,9                  | 0,4          | 9,8           | 50,7                           | 0              | 1           |
| 3                              |            | Чай с сахаром   | 180         | 0,27                 | 0            | 16,8          | 67,2                           | 0,09           | 3           |
| 4                              |            | Фрукты  | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |   | <b>510</b>  | <b>10,64</b>         | <b>4,4</b>   | <b>50,8</b>   | <b>287,7</b>                   | <b>29,09</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |   | <b>2011</b> | <b>61,81</b>         | <b>61,89</b> | <b>261,14</b> | <b>1817,40</b>                 | <b>48,16</b>   |             |

День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |                             |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша пшеничная молочная     | 180         | 5,94                 | 5,4          | 29,34         | 185,4                          | 0,36           | 11          |
| 2                              |            | Чай с молоком               | 180         | 3,18                 | 2,79         | 13,57         | 92,39                          | 1,42           | 2           |
| 3                              |            | Масло сливочное (порциями)  | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Батон пшеничный             | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                             | <b>405</b>  | <b>12,27</b>         | <b>12,72</b> | <b>62,15</b>  | <b>409,48</b>                  | <b>1,78</b>    |             |
| 10 ч.                          |            | Сок фруктовый               | 180         | 0,9                  | 0            | 21,1          | 85                             | 15             | 130         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                             | <b>180</b>  | <b>0,9</b>           | <b>0</b>     | <b>21,1</b>   | <b>85</b>                      | <b>15</b>      |             |
| 1                              | Обед       | Салат из кукурузы           | 60          | 5,27                 | 7,16         | 21,07         | 169,33                         | 1,07           | 154         |
| 2                              |            | Лапша на курином бульоне    | 180         | 6,62                 | 8,52         | 12,6          | 136                            | 1,2            | 11          |
| 3                              |            | Гречка рассыпчатая с маслом | 100         | 6,33                 | 5,43         | 34,05         | 202                            | 0,9            | 4           |
| 4                              |            | Котлеты из мяса кур         | 80          | 9,6                  | 12,4         | 7,4           | 173,1                          | 0              | 19          |
| 5                              |            | Компот из сухофруктов       | 180         | 0,94                 | 0            | 24,3          | 96,7                           | 0,72           | 349         |
| 6                              |            | Хлеб пшеничный              | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                             | <b>650</b>  | <b>31,83</b>         | <b>34,58</b> | <b>120,35</b> | <b>884,35</b>                  | <b>3,89</b>    |             |
| 1                              | Полдник    | Молоко                      | 180         | 4,88                 | 4,35         | 8,08          | 90,67                          | 2,19           | 8           |
| 2                              |            | Манник                      | 60          | 5,15                 | 9,86         | 28,88         | 186,9                          | 0,44           | 274         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                             | <b>240</b>  | <b>10,03</b>         | <b>14,21</b> | <b>36,96</b>  | <b>277,57</b>                  | <b>2,63</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Овощное рагу                | 150         | 1,8                  | 10,37        | 107           | 124,86                         | 7,44           | 137         |
| 2                              |            | Чай с сахаром               | 180         | 0,27                 | 0            | 16,8          | 67,2                           | 0,09           | 3           |
| 3                              |            | Хлеб ржано-пшеничный        | 30          | 1,9                  | 0,4          | 9,8           | 50,7                           | 0              | 1           |
| 4                              |            | Яйцо                        | 40          | 5,08                 | 4,6          | 0,28          | 63                             | 0              | 1           |
| 5                              |            | Фрукты                      | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |                             | <b>500</b>  | <b>9,45</b>          | <b>15,37</b> | <b>143,68</b> | <b>349,76</b>                  | <b>17,53</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |                             | <b>1975</b> | <b>64,48</b>         | <b>76,88</b> | <b>384,24</b> | <b>2006,16</b>                 | <b>40,83</b>   |             |

День Четверг  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша пшеничная молочная                | 180         | 9,3                  | 9,2          | 39,1          | 267,2                          | 0,9            | 185         |
| 2                              |            | Какао на молоке                        | 180         | 3,78                 | 3,26         | 15,55         | 106,8                          | 1,44           | 248         |
| 3                              |            | Масло сливочное (порциями)             | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Сыр (порциями)                         | 6           | 1,4                  | 1,8          | 0             | 22                             | 0,06           | 7           |
| 5                              |            | Батон пшеничный                        | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |  | <b>411</b>  | <b>17,63</b>         | <b>18,79</b> | <b>73,89</b>  | <b>527,69</b>                  | <b>2,40</b>    |             |
| <b>10 ч.</b>                   |            | Снежок                                 | 180         | 4,86                 | 4,5          | 19,44         | 142,2                          | 1,62           | 251         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |  | <b>180</b>  | <b>4,86</b>          | <b>4,5</b>   | <b>19,44</b>  | <b>142,2</b>                   | <b>1,62</b>    |             |
| 1                              | Обед       | Салат из св.огурцов или огурец соленый | 60          | 0,48                 | 6,06         | 1,26          | 61,2                           | 4,2            | 14          |
| 2                              |            | Суп гороховый                          | 200         | 6                    | 3,1          | 21,6          | 142                            | 12,2           | 5           |
| 3                              |            | Рис с овощами                          | 100         | 3,1                  | 5            | 32,1          | 98,8                           | 0              | 6           |
| 4                              |            | Котлеты рыбные                         | 80          | 10,96                | 4,6          | 6,4           | 84                             | 0,48           | 1           |
| 5                              |            | Соус                                   | 40          | 0,58                 | 0,97         | 3,71          | 25,88                          | 1,07           | 65          |
| 6                              |            | Компот из сухофруктов                  | 180         | 0,94                 | 0            | 24,3          | 96,7                           | 0,72           | 349         |
| 7                              |            | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |  | <b>710</b>  | <b>25,13</b>         | <b>20,8</b>  | <b>110,3</b>  | <b>615,8</b>                   | <b>18,67</b>   |             |
| 1                              | Полдник    | Чай с молоком                          | 180         | 3,18                 | 2,79         | 13,57         | 92,39                          | 1,42           | 2           |
| 2                              |            | Корж молочный                          | 70          | 4,75                 | 8,2          | 45,2          | 274,2                          | 0,04           | 496         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |  | <b>250</b>  | <b>7,93</b>          | <b>10,99</b> | <b>58,77</b>  | <b>366,59</b>                  | <b>1,46</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Макароны с сыром                       | 180         | 9,27                 | 15,12        | 31,32         | 331,5                          | 0,05           | 8           |
| 2                              |            | Чай с лимоном                          | 200         | 0,04                 | 0            | 12,13         | 47                             | 2              | 264         |
| 3                              |            | Фрукты                                 | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| 4                              |            |  |             |                      |              |               |                                |                |             |
| 5                              |            |  |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |  | <b>480</b>  | <b>9,71</b>          | <b>15,12</b> | <b>53,25</b>  | <b>422,5</b>                   | <b>12,05</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |  | <b>2031</b> | <b>65,26</b>         | <b>70,20</b> | <b>315,65</b> | <b>2074,78</b>                 | <b>36,20</b>   |             |

День Пятница  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |                                |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша молочная "Рябчик"         | 200         | 6,65                 | 7,64         | 28,15         | 206,67                         | 1,96           | 84          |
| 2                              |            | Кофейный напиток с молоком     | 180         | 2,8                  | 2,4          | 12,8          | 84                             | 1,17           | 395         |
| 3                              |            | Масло сливочное                | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Батон пшеничный                | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                | <b>425</b>  | <b>12,60</b>         | <b>14,57</b> | <b>60,19</b>  | <b>422,36</b>                  | <b>3,13</b>    |             |
| 10 ч.                          |            | Сок фруктовый                  | 180         | 0,9                  | 0            | 21,1          | 85                             | 15             | 130         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                | <b>180</b>  | <b>0,9</b>           | <b>0</b>     | <b>21,1</b>   | <b>85</b>                      | <b>15</b>      |             |
| 1                              | Обед       | Салат "Здоровье"               | 60          | 0,86                 | 11           | 4             | 117,9                          | 4,1            | 13          |
| 2                              |            | Рассольник со сметаной         | 200         | 4,1                  | 7,16         | 20,93         | 145                            | 8,2            | 33          |
| 3                              |            | Сложный гарнир                 | 150         | 3,4                  | 5,33         | 19,2          | 137,8                          | 41,3           | 336         |
| 4                              |            | Котлеты, соус                  | 70          | 11,48                | 10,07        | 14,71         | 198,08                         | 1,07           | 39          |
| 5                              |            | Отвар шиповника                | 200         | 0,53                 | 0,22         | 15,7          | 75,7                           | 160            | 129         |
| 6                              |            | Хлеб пшеничный                 | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                                | <b>730</b>  | <b>23,44</b>         | <b>34,85</b> | <b>95,47</b>  | <b>781,7</b>                   | <b>214,67</b>  |             |
| 1                              | Полдник    | Молоко кипяченое               | 180         | 4,88                 | 4,35         | 8,08          | 90,67                          | 2,19           | 8           |
| 2                              |            | Печенье                        | 50          | 3,75                 | 4,88         | 37,45         | 208,55                         | 0              | 609         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                | <b>230</b>  | <b>8,63</b>          | <b>9,23</b>  | <b>45,53</b>  | <b>299,22</b>                  | <b>2,19</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Запеканка с творогом и яблоком | 150         | 19,95                | 15,1         | 29,3          | 340,5                          | 1,65           | 3           |
| 2                              |            | Молоко сгущённое               | 30          | 2,16                 | 2,55         | 16,65         | 98,4                           | 0,3            | 236         |
| 3                              |            | Чай полусладкий                | 180         | 0                    | 0            | 11,98         | 45                             | 0              | 263         |
| 4                              |            | Фрукты                         | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |                                | <b>460</b>  | <b>22,51</b>         | <b>17,65</b> | <b>67,73</b>  | <b>527,9</b>                   | <b>11,95</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                | <b>2025</b> | <b>68,08</b>         | <b>76,30</b> | <b>290,02</b> | <b>2116,18</b>                 | <b>246,94</b>  |             |

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |                             |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша ячневая молочная       | 200         | 5,47                 | 4            | 31,6          | 179,05                         | 1,22           | 168         |
| 2                              |            | Чай с молоком               | 180         | 3,18                 | 2,79         | 13,57         | 92,39                          | 1,42           | 2           |
| 3                              |            | Масло сливочное (порциями)  | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Батон пшеничный             | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                             | <b>425</b>  | <b>11,80</b>         | <b>11,32</b> | <b>64,41</b>  | <b>403,13</b>                  | <b>2,64</b>    |             |
| 10 ч.                          |            | Сок фруктовый               | 180         | 0,9                  | 0            | 21,1          | 85                             | 15             | 130         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                             | <b>180</b>  | <b>0,9</b>           | <b>0</b>     | <b>21,1</b>   | <b>85</b>                      | <b>15</b>      |             |
| 1                              | Обед       | Салат "Бармалей"            | 60          | 2,83                 | 6,07         | 2,94          | 83,8                           | 14,7           | 6           |
| 2                              |            | Суп картофельный с яйцом    | 200         | 2,45                 | 2,8          | 15,4          | 94,6                           | 4,14           | 11          |
| 3                              |            | Гречка                      | 100         | 6,33                 | 5,43         | 34,05         | 202                            | 0,9            | 4           |
| 4                              |            | Гуляш, соус                 | 90          | 6,75                 | 8,55         | 2,78          | 185,4                          | 0,9            | 152         |
| 5                              |            | Компот из сухофруктов       | 180         | 0,94                 | 0            | 24,3          | 96,7                           | 0,72           | 349         |
| 6                              |            | Хлеб пшеничный              | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                             | <b>680</b>  | <b>22,37</b>         | <b>23,92</b> | <b>100,4</b>  | <b>769,72</b>                  | <b>21,36</b>   |             |
| 1                              | Полдник    | Снежок                      | 180         | 4,86                 | 4,5          | 19,44         | 142,2                          | 1,62           | 251         |
| 2                              |            | Крендель сахарный           | 70          | 4,96                 | 9,2          | 39,02         | 259                            | 0              | 1           |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                             | <b>250</b>  | <b>9,82</b>          | <b>13,7</b>  | <b>58,46</b>  | <b>401,2</b>                   | <b>1,62</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Творожный торт "Белоснежка" | 150         | 19,51                | 29,24        | 36,75         | 477,9                          | 1,3            | 488         |
| 2                              |            | Чай полусладкий             | 180         | 0                    | 0            | 11,98         | 45                             | 0              | 263         |
| 3                              |            | Фрукты                      | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| 4                              |            |                             |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |                             | <b>430</b>  | <b>19,91</b>         | <b>29,24</b> | <b>58,53</b>  | <b>566,9</b>                   | <b>11,3</b>    |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |                             | <b>1965</b> | <b>64,80</b>         | <b>78,18</b> | <b>302,90</b> | <b>2225,95</b>                 | <b>51,92</b>   |             |

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша рисовая молочная с маслом                              | 200         | 8,72                 | 11,8         | 32,14         | 256                            | 1,32           | 13          |
| 2                              |            | Кофейный напиток с молоком                                  | 180         | 2,8                  | 2,4          | 12,8          | 84                             | 1,17           | 395         |
| 3                              |            | Масло сливочное (порциями)                                  | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 6           |
| 4                              |            | Сыр (порциями)  | 6           | 1,4                  | 1,8          | 0             | 22                             | 0,06           | 7           |
| 5                              |            | Батон пшеничный   | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |   | <b>431</b>  | <b>16,07</b>         | <b>20,53</b> | <b>64,18</b>  | <b>493,69</b>                  | <b>2,55</b>    |             |
| 10 ч.                          |            | Кефир с сахаром   | 180         | 5,6                  | 6,4          | 15,2          | 145                            | 1,4            | 251         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |   | <b>180</b>  | <b>5,6</b>           | <b>6,4</b>   | <b>15,2</b>   | <b>145</b>                     | <b>1,4</b>     |             |
| 1                              | Обед       | Салат из зелёного горошка с яйцом или с-т из свежих огурцов | 60          | 4,32                 | 3,48         | 6,06          | 63                             | 10,74          | 13          |
| 2                              |            | Борщ со сметаной  | 200         | 4,48                 | 5,18         | 20,8          | 147,2                          | 16,3           | 28          |
| 3                              |            | Макаронные изделия отварные                                 | 130         | 4,64                 | 0,48         | 0,74          | 136,47                         | 0              | 205         |
| 4                              |            | Котлеты мясные  | 70          | 10,9                 | 9,1          | 11            | 172,2                          | 0              | 39          |
| 5                              |            | Соус  | 20          | 0,29                 | 0,49         | 1,89          | 12,94                          | 0,54           | 65          |
| 6                              |            | Компот из сухофруктов                                       | 180         | 0,94                 | 0            | 24,3          | 96,7                           | 0,72           | 349         |
| 7                              |            | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |   | <b>710</b>  | <b>28,64</b>         | <b>19,8</b>  | <b>85,72</b>  | <b>735,73</b>                  | <b>28,3</b>    |             |
| 1                              | Полдник    | Чай с молоком   | 180         | 3,18                 | 2,79         | 13,57         | 92,39                          | 1,42           | 2           |
| 2                              |            | Булочка   | 70          | 5,88                 | 4,24         | 34,36         | 214,2                          | 0,5            | 3           |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |   | <b>250</b>  | <b>9,06</b>          | <b>7,03</b>  | <b>47,93</b>  | <b>306,59</b>                  | <b>1,92</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Пюре картофельное   | 130         | 3,05                 | 5,24         | 18,06         | 142                            | 17,95          | 8           |
| 2                              |            | Рыба тушеная в сметанном соусе                              | 80          | 13,3                 | 6,7          | 4,4           | 131,1                          | 1,66           | 12          |
| 3                              |            | Хлеб ржано-пшеничный  | 30          | 1,9                  | 0,4          | 9,8           | 50,7                           | 0              | 1           |
| 4                              |            | Чай с сахаром   | 180         | 0,27                 | 0            | 16,8          | 67,2                           | 0,09           | 3           |
| 5                              |            | Фрукты  | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |   | <b>520</b>  | <b>18,92</b>         | <b>12,34</b> | <b>58,86</b>  | <b>435</b>                     | <b>29,7</b>    |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |   | <b>2091</b> | <b>78,29</b>         | <b>66,10</b> | <b>271,89</b> | <b>2116,01</b>                 | <b>63,87</b>   |             |

День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша манная  | 180         | 9,86                 | 7,5          | 27,74         | 180,2                          | 0,36           | 3           |
| 2                              |            | Чай с молоком  | 180         | 3,18                 | 2,79         | 13,57         | 92,39                          | 1,42           | 2           |
| 3                              |            | Масло сливочное  | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Батон пшеничный  | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |  | <b>405</b>  | <b>16,19</b>         | <b>14,82</b> | <b>60,55</b>  | <b>404,28</b>                  | <b>1,78</b>    |             |
| 10 ч.                          |            | Сок фруктовый  | 180         | 0,9                  | 0            | 21,1          | 85                             | 15             | 130         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |  | <b>180</b>  | <b>0,4</b>           | <b>0</b>     | <b>21,1</b>   | <b>85</b>                      | <b>15</b>      |             |
| 1                              | Обед       | Салат из капусты, кукурузы с яйцом или салат из кукурузы с яйцом | 60          | 2,8                  | 4,07         | 3,94          | 69,8                           | 19             | 21          |
| 2                              |            | Суп с клёцками   | 200         | 5,1                  | 1,72         | 16,9          | 114,2                          | 4,2            | 14          |
| 3                              |            | Плов из курицы   | 180         | 20,46                | 12,31        | 43,23         | 476,3                          | 0,84           | 14          |
| 4                              |            | Кисель   | 180         | 0,2                  | 0            | 37,4          | 146                            | 3,06           | 10          |
| 5                              |            | Хлеб пшеничный   | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| 6                              |            |  |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Итого за обед</b>           |            |  | <b>670</b>  | <b>31,63</b>         | <b>19,17</b> | <b>122,4</b>  | <b>913,52</b>                  | <b>27,1</b>    |             |
| 1                              | Полдник    | Молоко кипяченое   | 180         | 4,88                 | 4,35         | 8,08          | 90,67                          | 2,19           | 8           |
| 2                              |            | Ватрушка с творогом  | 70          | 7,34                 | 7,63         | 23,18         | 201,11                         | 0,04           | 140         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |  | <b>250</b>  | <b>12,22</b>         | <b>11,98</b> | <b>31,26</b>  | <b>291,78</b>                  | <b>2,23</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Салат свекольный   | 60          | 1,4                  | 4,5          | 7,8           | 79,2                           | 0,75           | 54          |
| 2                              |            | Омлет с картофелем   | 120         | 6,01                 | 11,15        | 6,29          | 150                            | 3,29           | 2           |
| 3                              |            | Чай с сахаром  | 180         | 0,27                 | 0            | 16,8          | 67,2                           | 0,09           | 3           |
| 4                              |            | Хлеб ржано- пшеничный  | 30          | 1,9                  | 0,4          | 9,8           | 50,7                           | 0              | 1           |
| 5                              |            | Фрукты   | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |  | <b>490</b>  | <b>9,98</b>          | <b>16,05</b> | <b>50,49</b>  | <b>391,1</b>                   | <b>14,13</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |  | <b>1995</b> | <b>70,42</b>         | <b>62,02</b> | <b>285,80</b> | <b>2085,68</b>                 | <b>60,24</b>   |             |

День Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Каша молочная ассорти  | 180         | 9,5                  | 10,22        | 33,76         | 188,4                          | 0,54           | 8           |
| 2                              |            | Кофейный напиток с молоком                                   | 180         | 2,8                  | 2,4          | 12,8          | 84                             | 1,17           | 395         |
| 3                              |            | Масло сливочное (порциями)                                   | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Сыр (порциями)   | 6           | 1,4                  | 1,8          | 0             | 22                             | 0,06           | 7           |
| 5                              |            | Батон пшеничный  | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |  | <b>411</b>  | <b>16,85</b>         | <b>18,95</b> | <b>65,80</b>  | <b>426,09</b>                  | <b>1,77</b>    |             |
| 10 ч.                          |            | Снежок   | 180         | 4,86                 | 4,5          | 19,44         | 142,2                          | 1,62           | 251         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |  | <b>180</b>  | <b>4,86</b>          | <b>4,5</b>   | <b>19,44</b>  | <b>142,2</b>                   | <b>1,62</b>    |             |
| 1                              | Обед       | Огурец соленый или салат из св.огурцов с маслом растительным | 50          | 0,4                  | 0,05         | 0,85          | 6,5                            | 2,5            | 2           |
| 2                              |            | Щи с фасолью   | 200         | 6,7                  | 9,8          | 18,6          | 140,9                          | 24,7           | 5           |
| 3                              |            | Картофельное пюре  | 130         | 3,05                 | 5,24         | 18,06         | 142                            | 17,95          | 8           |
| 4                              |            | Колета рыбная  | 80          | 10,96                | 4,6          | 6,4           | 84                             | 0,48           | 1           |
| 5                              |            | Соус   | 40          | 0,58                 | 0,97         | 3,71          | 25,88                          | 1,07           | 65          |
| 6                              |            | Компот из сухофруктов  | 180         | 0,94                 | 0            | 24,3          | 96,7                           | 0,72           | 349         |
| 7                              |            | Хлеб пшеничный   | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |  | <b>730</b>  | <b>25,7</b>          | <b>21,73</b> | <b>92,85</b>  | <b>603,2</b>                   | <b>47,42</b>   |             |
| 1                              | Полдник    | Чай с молоком  | 180         | 3,18                 | 2,79         | 13,57         | 92,39                          | 1,42           | 2           |
| 2                              |            | Батон с повидлом   | 55          | 2,8                  | 1,08         | 33,6          | 154,8                          | 0,12           | 2           |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |  | <b>235</b>  | <b>5,98</b>          | <b>3,87</b>  | <b>47,17</b>  | <b>247,19</b>                  | <b>1,54</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Сырники творожные  | 100         | 15,3                 | 11,5         | 32,2          | 246                            | 0,78           | 6           |
| 2                              |            | Молоко сгущенное   | 30          | 2,16                 | 2,55         | 16,65         | 98,4                           | 0,3            | 236         |
| 3                              |            | Чай полусладкий  | 180         | 0                    | 0            | 11,98         | 45                             | 0              | 263         |
| 4                              |            | Фрукты   | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |  | <b>410</b>  | <b>17,86</b>         | <b>14,05</b> | <b>70,63</b>  | <b>433,4</b>                   | <b>11,08</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |  | <b>1966</b> | <b>71,25</b>         | <b>63,10</b> | <b>295,89</b> | <b>1852,08</b>                 | <b>63,43</b>   |             |

День Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

| № п/п                          | Приём пищи | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                                |            |                                      |             | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |                |             |
| 1                              | Завтрак    | Суп молочный с макаронными изделиями | 180         | 5,44                 | 5,04         | 16,42         | 132,84                         | 0,83           | 14          |
| 2                              |            | Какао на молоке                      | 180         | 3,78                 | 3,26         | 15,55         | 106,8                          | 1,44           | 248         |
| 3                              |            | Масло сливочное                      | 5           | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,4                           | 0              | 4           |
| 4                              |            | Батон пшеничный                      | 40          | 3,12                 | 0,4          | 19,2          | 94,29                          | 0              | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |            |                                      | <b>405</b>  | <b>12,37</b>         | <b>12,83</b> | <b>51,21</b>  | <b>371,33</b>                  | <b>2,27</b>    |             |
| <b>10 ч.</b>                   |            | Сок фруктовый                        | 180         | 0,9                  | 0            | 21,1          | 85                             | 15             | 130         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |            |                                      | <b>180</b>  | <b>0,9</b>           | <b>0</b>     | <b>21,1</b>   | <b>85</b>                      | <b>15</b>      |             |
| 1                              | Обед       | Салат из свёклы с чесноком           | 60          | 0,99                 | 4,2          | 5,1           | 62                             | 2,9            | 3           |
| 2                              |            | Суп "Шахтёрский"                     | 200         | 1,65                 | 2,5          | 15            | 89                             | 13,2           | 101         |
| 3                              |            | Капуста тушеная                      | 150         | 3,55                 | 4,53         | 15,1          | 115,5                          | 79,32          | 200         |
| 4                              |            | Тефтели                              | 70          | 8,98                 | 9,49         | 7,31          | 150,5                          | 0,79           | 21          |
| 5                              |            | Отвар шиповника                      | 180         | 0,48                 | 0,2          | 14,1          | 68,1                           | 144            | 129         |
| 6                              |            | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,07                 | 1,07         | 20,93         | 107,22                         | 0              | 3           |
| <b>Итого за обед</b>           |            |                                      | <b>710</b>  | <b>18,72</b>         | <b>21,99</b> | <b>77,54</b>  | <b>592,32</b>                  | <b>240,21</b>  |             |
| 1                              | Полдник    | Молоко кипяченое                     | 180         | 4,88                 | 4,35         | 8,08          | 90,67                          | 2,19           | 8           |
| 2                              |            | Пряник                               | 50          | 3,54                 | 2,82         | 45            | 219,6                          | 0              | 7.4         |
| <b>Итого за полдник</b>        |            |                                      | <b>230</b>  | <b>8,42</b>          | <b>7,17</b>  | <b>53,08</b>  | <b>310,27</b>                  | <b>2,19</b>    |             |
| 1                              | Ужин       | Пирог с картофелем                   | 110         | 7,15                 | 4,4          | 39,49         | 228,8                          | 0,06           | 176         |
| 2                              |            | Чай с лимоном                        | 200         | 0,04                 | 0            | 12,13         | 47                             | 2              | 264         |
| 3                              |            | Фрукты                               | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 44                             | 10             | 368         |
| 4                              |            |                                      |             |                      |              |               |                                |                |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |            |                                      | <b>410</b>  | <b>7,59</b>          | <b>4,4</b>   | <b>61,42</b>  | <b>319,8</b>                   | <b>12,06</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           |            |                                      | <b>1935</b> | <b>48,00</b>         | <b>46,39</b> | <b>264,35</b> | <b>1678,72</b>                 | <b>271,73</b>  |             |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464175

Владелец Пучкина Екатерина Алексеевна

Действителен с 26.10.2023 по 25.10.2024