1 неделя

С 3 до 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
304	1.Суп вермишелевый молочный	200/3	5,00	20,0	55,2	420,0
	2.Чай сладкий	200	1,45	-	17,35	89,32
392	3.Хлеб с маслом	50	6,62	6,62	10,06	152,0
1						
	Обед					
86	1.Суп рисовый на к/ бульоне	200	14,6	5,0	22,33	221,03
282	2.Овощное рагу с курицей	70	9,6	14,05	35,8	308,0
165	3 Сок	130	13,0	10,0	3,6	169,4
	4 Хлеб	150	13.8	-	26.9	165.4
	Полдник					
460	1.Пряники	30	4,2	7,8	7,0	87,0
397	2.Чай	200	0,33	-	10,4	50,3
				-		
	Ужин					
268	1.Каша пшенная молочная	200	5,36	8,8	38,9	237,8
392	2 Чай сладкий	200	0,6	-	17,5	75,0
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		84,22	89,69	327,61	84,22

вторник

№ рецептa	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3 до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша манная молочная	200	3,3	14,76	14,76	160,2
395		200	0,1	-	15,93	58,97
1	2.Кофейный напиток		6,62	9,48	10.06	152,0
	3 Хлеб с сыром	40/10				
	Обед					
74	1. Салат из свеклы	200	2,4	2,0	16,8	96,0
	2. Суп гороховый на к/б					
283	3 Запеканка рисовая с курицей	70/130	2,62	2,62	13,45	87,16
	4 компот из с/ф		14,3	14,3	14,4	204,7
374		200	0.5	-	39.9	120
	Полдник					
76	1. Печенье	70	5,6	6,4	9,4	116.0
	2 Чай	200	6,84	-	50,76	282,6
	Ужин					
321	1.Картофель тушеный	200	5,6	6,4	19,8	156,0
398	2Отвар шиповника	200	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		70,25	63,69	319,29	70,25

СРЕДА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
83	Завтрак 1.Каша гречневая молочная	200	10,16	9,2	0,56	125,6
3	2.Хлеб с маслом	40/5	6,62	9,48	10,06	152,0
392	3 Чай	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Обед					
79	1.Суп уральский на мясном бульоне	200	1,54	5,07	8,04	83,33
336	2Печеночные колеты с рожками	200	3,15	6,8	21,9	164,0
	3 Сок					
376	4 Хлеб	200	0,1	-	24,2	93,0
	Полдник					
	1.Булочка	30	27,12	5,24	44,67	334,32
391	2 Какао	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Ужин					
442	1.Каша рисовая молочная	200	4,3	1,25	37,4	178,0
378	2Чай сладкий	200	5,6	6,4	16,0	140,9
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
			3,5	0,55	23,2	114,5
	Итого в день		88,05	63,5	271,5	2003,06

ЧЕТВЕРГ

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)с3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша ячневая молочная 2 Хлеб с повидлом	200	7,94	8,91	35,13	246,17
395	3.Чай	200	177	3,93	25,95	153,92
		40	1,70	15,10	10,26	183,6
	Обед					
71	1Свекольник на м.к.б. со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26
304	2 Тефтели рыбные с картофельным пюре	70/130	3.15	6,8	21,9	164,0
374	Компот из кураги **4 Хлеб**	200	9.16	-	9,44	196,14
	Полдник					
65	1Вафли	70	5,6	6,4	16,0	140,9
397	2. Чай	200	1,5	2,36	14,88	82,8
	Ужин					
87	1.Омлет	200	21,96	5,38	28,83	251,68
392	**2Отвар шиповника**	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	3 Хлеб					
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		68,63	74,87	289,9	2092.69

ПЯТНИЦА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) с 3 до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
185	1.Каша Дружба молочная	200	6,17	3,55	24,58	154,52
2	2 Хлеб с сыром	40\ 10	0,06	6.62	14,68	55,4
391	3Чай сладкий	200	6,62	-	10,06	152,0
	Обед					
85	1. Суп вермишелевый на курином бульон	200	1,85	6,19	12,34	112,47
321	2 Азу с гречкой	200	17,6 26.5	9,7 5.3	21,5 28.5	246,0 275.8
321	3 Кисель	200	0,9	-	39,6	157,0
	Полдник					
	1.Баранка	30	11,2	21,4	70,2	524,0
395	2 Чай	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	Ужин					
93	1.Рожки с маслом	200	8,8	4,2	13,0	126,
392	2 Чай сладкий	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб в.сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		64,8	58,94	315,73	2038,88