2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от3до 7лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
165	1 каша манная молочная	200	3,68	3,53	23,55	140,7
392	2 Чай сладкий	200	3,77	-	25,95	153,92
1	3 Хлеб	40/5	0.9	3.93 -	39.6	157.0
	Обед					
84	1.Щи на мясном .бульоне	200	4,02	9,04	25,90	119,68
304	2 Плов с говядиной	200	14,70	12,79	1,68	179,93
376	3 Сок	200	0,9	-	39,6	157,0
	Полдник					
469	1Пряники	30	3,77	3,93	25,95	153,92
397	2 Чай	200	1,5	2,36	14,88	82,8
	Ужин					
168	1.Каша геркулесовая молочная	200	29,22	12,11	29,1	342,23
392	2 Чай сладкий	200	10,06	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		88,29	58,72	288,12	1990,0

ВТОРНИК

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша рисовая молочная	200	4,3	12,5	37,4	178,0
395	2Кофейный напиток	200	6,62	9,48	20,06	152,0
3	3 Хлеб с сыром	40\10	4,3	1,25	37,4	178,0
	Обед					
90	1.Рассольникй на к/ бульоне со сметаной	200	1,55	5,33	8,65	20,47
287	2.Биточки мясные или сосиски	70/	0,9	89.7	16.13	28.75
321	3.Гор ховым пюре	130	11.30	30.56	10.13	360.5
	4.Комлот из с/ф	200	0.9		39.6	157
	Полдник					
342	1 Калачи	70	5,6	6,4	9,4	116,0
	2 Какао	200	5,7	2,2	65,0	282,0
	Ужин					
215	1.Суп гречневый молочный	200	3,15	6,8	21,9	164,0
398	2.Отвар шиповника	200	0,1	-	15,23	58,97
	Хлеб высший сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		64,16	57,48	303,96	2104,2

СРЕДА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
168	**Завтрак** 1.Каша геркулесовая молочная	200	3,04	8,07	31,5	213,7
I	2.Хлеб с маслом	40/15	1,70	15,10	14,68	55,4
393	3.Чай	200	6.7	-	20,000	221,0
67	**Обед** 1Суп-вермишелевый на к/бульоне	200	1,54	4,69	10,07	92,19
287	2.Капуста тушеная с курицей картофельным пюре	70/130	7,0	9,4	38,1	224,0
	3.Компот из кураги	200	09	-	39,6	157,0
391	**Полдник** 1 Вафли 2.Чай	30 200	5,6 6,7	6,4 4,4	16,0 45,0	140,0 246,0
79	**Ужин** 1Омлет.	90	1,12	3,75	66,42	66,42
376	2 Чай сладкий	200	1,36	0	116,19	116,19
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		70,47	89,45	289,93	1980,12

ЧЕТВЕРГ

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 3 до 7 лет (гр	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1.Каша пшенная молочная	200	10,5	14,4	56,6	390
395	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Хлеб с сыром	40/5	6,62	9,48	10,06	152,0
	фрукты					
	Обед					
95	1.Борщ на м-бульоне со сметаной	200	7,97	4,69	10,07	87,93
255	Котлеты рыбные с отварной перловкой	70/130	17,7	9,7	21,4	244,7
376	3Кисель	200	0,9	0	39,6	157,0
	Полдник					
	1 Печенье	30	5,6	6,4	9,4	116,0
391	2 Чай	200	27,12	5,24	44,67	334,32
	Ужин					
83 378	**1 Суп рисовый с фрикадельками**	200	17,43	17,43	5,24	188,31
	2 Отвар шиповника	200	10,60	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		115,34	70,15	337,83	2347,15

ПЯТНИЦА

№ рецептура	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Энерг. цен-сть (ккал)
	Завтрак					
168	1Каша ячневая молочная	200	5,1	6,6	32,61	210,1
392	2 Чай	200	1,4	-	17,35	89,32
3	3 Хлеб с повидлом	40/10	6,62	9,48	10,06	152,0
	Обед					
55	1.Суп вермишелевый на мясном бульоне. с	200	4,9	4,5	17,8	132,4
277	2 Гуляш с рожками	70/130	21,82	21,18	15,73	342,52
378	3 Компот из изюма	200	10.60	-	33.6	130.0
	Полдник					
	1.Печенье	30	5,7	5,1	47,3	258,0
397	2. Чай	200	1,36	-	29,02	116,19
	Ужин					
321	1.Каша рисовая молочная	200	5,0	6,2	18.6	150,0
392	2Чай сладкий	200	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорт	130	5,81	0,91	33,67	158,0
	Итого в день		73,31	62,22	354,3	2078,43