



сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 1 день 1		35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	5,8	27,4	183,6	230-п	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		425	13,1	15,2	57,8	420		
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		525	13,5	15,5	68,1	467		
<b>Обед</b>								
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	80/25	9,9	10,8	4,2	162,7	293-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	149,8	324	2008
	КИСЕЛЬ из сока плодового или ягодного	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		740	19,8	20,2	86,84	613,6		
<b>Полдник</b>								
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	3,1	5	32,1	186,1	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		250	8,4	9,5	39,3	277		
Итого за день:			41,7	45,2	194,24	1357,6		

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 1 день 2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,6	226,7	224-ТТК	2008
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>								
		420	13,4	14,2	58,5	414,6		
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>								
		100	0,4	0,4	9,8	44		
<b>Итого за завтрак:</b>								
		520	13,8	14,6	68,3	458,6		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	50	0,7	3,1	3,8	45,6	26	2021
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	1,8	2,8	8	64,3	128	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	70/25	7	11,5	9,8	170,9	304-М	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,9	3,3	23,1	138,1	223	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ВАФЛИ	17	0,5	0,6	13,1	60,2	580	2021
<b>Итого за обед:</b>								
		717	18,7	22,1	95	653,9		
<b>Полдник</b>								
	КАША «ДРУЖБА»	180	4,6	5,8	24,2	167,5	229-П	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
<b>Итого за полдник:</b>								
		370	7,9	8,2	41,2	270,1		
<b>Всего за день:</b>								
		40,4	44,9	204,5	1382,6			

Сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 1 день 3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры	50	0,4	0,1	0,9	5,5	149	2021
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	160	9,8	6,6	19,9	178,5	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за прием пищи:		430	12,9	14,3	44,3	356,3		
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		610	13,8	14,5	62,5	433,7		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	60	0,7	3,7	9,7	75,2	24-п	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,7	9,5	78,9	100	2021
	КНЕЛИ РЫБНЫЕ припущенные-гтк	70	9	2,9	4,1	78,8	302-гтк	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (консервированная)	150	3,5	9,6	13	153,4	401-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	26,1	87,7	495	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2011
Итого за обед:		715	19,85	20,5	88,1	598,7		
<b>Полдник</b>								
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	190,9	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
Итого за полдник:		260	8,5	8,6	41,1	275,6		
Итого за день:			42,15	43,6	191,7	1308		

сезон: зимне-весенний  
возрастная категория: 3-7 лет  
четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя I день 4		30	4,3	7,8	6	111,6	65	2021
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ гречневой	180	5,3	4,9	15,2	127,7	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ	75	0,3	0,2	15	63,1	446-п	2021
Итого за прием пищи:		485	12,9	14,4	54,6	401,2		
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		585	13,3	14,7	64,9	448,2		
<b>Обед</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)	50	1	4,5	3,9	59	150	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,1	3,2	2,7	44,5	104	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5	29,6	184,8	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО или яГОДНОГО	180	0,4	0,1	20	81	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за обед:		675	19,4	21,6	87,8	631,3		
<b>Полдник</b>								
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	3,1	5	32,1	186,1	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021
Итого за полдник:		250	8,4	9,5	39,3	277		
Итого за день:			41,1	45,8	192	1356,5		

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
<b>Завтрак</b>								
неделя I день 5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,2	5,1	43,1	53	2021
	ОМЛЕТ НА ТУРАЛЬНЫЙ-ТТК	170	8	12,2	11,8	189	268-ТТК	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,8	0,3	8,8	45,3	574	2021
Итого за прием пищи:		457	12,8	15	46,4	370,1		
<b>II Завтрак</b>								
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за завтрак:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		637	13,7	15,2	64,6	447,5		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	3,3	43,8	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	180	1,6	2	15,3	85,6	89-м/297 ТТК	2016/201
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10,2	4,3	10,5	121,4	281-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	9,8	24,5	199,8	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,6	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
Итого за обед:		685	19,8	19,96	92,5	627,3		
<b>Полдник</b>								
Итого за полдник:		180	6,6	7,4	20	174,6	139	2021
Итого за день:		180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за день:		15	1,1	1,5	11,2	62,3	582	2021
Итого за день:		375	7,9	9	39,6	271,1		
Итого за день:		41,4	44,2	196,7	1345,9			

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 2 день 6								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,4	8,3	22,2	194	139	2021
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-тпк	2024
	СОУС шоколадный	20	1,1	1,1	8,4	47,8	443-п	2021
Итого за прием пищи:		445	12,8	15,3	55	409,9		
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,8	0,2	7,5	38		
Итого за завтрак:		545	13,6	15,5	62,5	447,9		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,3	34	16	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75	8,3	8,8	12	173,6	299-м	2016
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,4	38,9	219,3	386-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,1	0,1	10	41,4	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:		690	18,04	21,9	89,7	640,3		
<b>Полдник</b>								
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	70	3,2	1,6	18,4	100,7	243-п	2021
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021
Итого за полдник:		285	7,7	9,1	37,4	260,6		
Итого за день:			39,34	46,5	189,6	1348,8		

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 2 день 7	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	3,5	52	256	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	70	6,6	7,2	2,8	108,5	293-М	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	140	3,7	3,1	21,6	128,3	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	12	1,0	0,2	4,8	24,7	574	2021
Итого за прием пищи:		502	13,9	15	52,2	400		
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		602	14,26	14,9	62,0	444		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,7	3	4,2	47	100	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	180	1,6	2	15,2	85,6	89-м/297 ТТК	2016/2011
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК	70	6,1	4	8,1	93,4	239-ТТК	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	10	24,6	202,2	142	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	35	2,7	0,3	17,2	81,9	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
Итого за обед:		680	18,1	21,8	87,5	620,2		
<b>Полдник</b>								
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ТТК	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	12,4	84,7	462	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,2	1,5	10,9	65,6	582	2021
Итого за полдник:		250	7,7	8,6	41,1	271,9		
Всего за день:			40,06	45,3	190,64	1336,1		



сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
Неделя 2 день 8	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,2	5,1	43,1	53	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК)	150	7	10,7	10,4	166,7	268-ТТК	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	10,4	57,6	460	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за прием пищи:		435	12,8	14,6	46,2	367,1		
<b>II Завтрак</b>								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	18,2	77,4		
Итого за завтрак:		615	13,7	14,8	64,4	444,5		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,8	3	4,1	47	9	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	9,4	8,6	2,3	124,7	318-м/372-м	2016
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
Итого за обед:		735	19,3	20,7	88,3	617,8		
<b>Полдник</b>								
	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	73	3,2	4,1	32,4	179,1	539-п	2021
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,8	8,2	96,3	469	2021
Итого за полдник:		253	8,4	8,9	40,6	275,4		
Итого за день:			41,4	44,4	193,3	1337,7		

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ы, г			
<b>Завтрак</b>									
неделя 2 день 9	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	10,8	13,9	14,6	226,7	224-ТТК	2008	
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	30	0,1	0	19,8	79,7	86	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>									
		420	13,4	14,2	58,5	414,6			
<b>II Завтрак</b>									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>									
		100	0,4	0,4	9,8	44			
<b>Итого за завтрак:</b>									
		520	13,8	14,6	68,3	458,6			
<b>Обед</b>									
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	50	0,6	3,1	8,1	62,6	24-п	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,2	5	54,1	95	2021	
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021	
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10,5	8,4	5	138,4	281-м	2016	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	130	3,6	5	20,7	142,3	400-ТТК	2021	
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	180	0,4	0,1	20	80,9	485-п	2021	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	580	2021	
	ВАФЛИ	660	18,8	21,7	87,2	618,7			
<b>Итого за обед:</b>									
		70	3,1	5	32,1	186,1	547-п	2021	
<b>Полдник</b>									
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	180	5,3	4,5	7,2	90,9	470	2021	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	250	8,4	9,5	39,3	277			
<b>Итого за полдник:</b>									
		41	45,8	194,8	1354,3				
<b>Итого за день:</b>									

сезон: зимне-весенний  
 возрастная категория: 3-7 лет  
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
неделя 2 день 10		35	5	9,1	7	130,2	65	2021
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	180	4,3	4,5	14,8	117	140	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		445	13,4	14,2	54,1	397,4		
<b>II Завтрак</b>								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		545	13,8	14,5	64,4	444,4		
<b>Обед</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	55	0,7	3,4	3,4	46,2	31	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	200	1,9	6,4	14,9	124,5	123-п	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,8	8,3	11,3	162,3	299-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	130	3,9	3	12,1	91,1	172	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	180	0,9	0,2	18,2	77,4	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		695	19,9	22	86,7	633,5		
<b>Полдник</b>								
	ОЛАДЬИ	80	5,5	6	28,7	190,9	431-м	2016
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,3	12,2	79,2	465	2021
Итого за полдник:		260	8	8,5	40,9	270,1		
Итого за день:			41,7	45	192	1348		

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: СанПиН 100 % суточной нормы:	575	14	15	66	451	
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		54	60	261	1800	
выход норм в % соотношении за 5 дней		13,5	15	65,25	450	
	25	25	25	25	25	

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: СанПиН 100 % суточной нормы:	706,4	19,51	20,872	90,048	624,96	
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		54	60	261	1800	
выход норм в % соотношении за 5 дней		18,9	21	91,35	630	
		36,13	34,8	35	35	

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: СанПиН 100 % суточной нормы:	301	8,22	8,96	40,1	274,16	
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		54	60	261	1800	
выход норм в % соотношении за 5 дней		8,1	9	39,15	270	
		15	15	15	15	

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК = 75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: СанПиН 100 % суточной нормы:		41	45	196	1350	
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		54	60	261	1800	
выход норм в % соотношении за 5 дней		40,5	45	195,75	1350	
		76,57	74,6	75	75	

<b>ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	565	14	15	64	448	
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800	
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		13,5	15	65,25	450	
выход норм в % соотношении за 5 дней		25,6	25	25	25	

<b>ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	692	19	22	88	626	
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800	
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		18,9	21	91,35	630	
выход норм в % соотношении за 5 дней		35	36,03	34	35	

<b>ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	259,60	8,04	8,92	39,86	271,00	
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800	
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		8,1	9	39,15	270	
выход норм в % соотношении за 5 дней		15	15	15	15	

<b>ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК = 75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:		41	45	192	1345	
СанПиН 100 % суточной нормы:		54	60	261	1800	
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		40,5	45	195,75	1350	
выход норм в % соотношении за 5 дней		75	75,7	73,6	75	

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	525	13,5	15,5	68,1	467
2 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,3	458,6
3 ДЕНЬ	610	13,8	14,5	62,5	433,7
4 ДЕНЬ	585	13,3	14,7	64,9	448,2
5 ДЕНЬ	637	13,7	15,2	64,6	447,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	575,40	13,62	14,90	65,68	451,00
6 ДЕНЬ	545	13,6	15,5	62,5	447,9
7 ДЕНЬ	602	14,26	14,9	62,04	444
8 ДЕНЬ	615	13,7	14,8	64,4	444,5
9 ДЕНЬ	520	13,8	14,6	68,3	458,6
10 ДЕНЬ	545	13,8	14,5	64,4	444,4
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	565,40	13,8	15	64,33	447,88
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	570,40	13,73	14,88	65,00	449,44

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	740	19,8	20,2	86,84	613,6
2 ДЕНЬ	717	18,7	22,1	95	653,9
3 ДЕНЬ	715	19,85	20,5	88,1	598,7
4 ДЕНЬ	675	19,4	21,6	87,8	631,3
5 ДЕНЬ	685	19,8	19,96	92,5	627,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	706,4	19,51	20,87	90,05	624,96
6 ДЕНЬ	690	18,04	21,9	89,7	640,3
7 ДЕНЬ	680	18,1	21,8	87,5	620,2
8 ДЕНЬ	735	19,3	20,7	88,3	617,8
9 ДЕНЬ	660	18,8	21,7	87,2	618,7
10 ДЕНЬ	695	19,9	22	86,7	633,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	692,00	18,83	21,62	87,88	626,10
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):	699,20	19,17	21,25	88,96	625,53

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277
2 ДЕНЬ	370	7,9	8,2	41,2	270,1
3 ДЕНЬ	260	8,5	8,6	41,1	275,6
4 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277
5 ДЕНЬ	375	7,9	9	39,6	271,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	301,00	8,22	8,96	40,10	274,16
6 ДЕНЬ	285	7,7	9,1	37,4	260,6
7 ДЕНЬ	250	7,7	8,6	41,1	271,9
8 ДЕНЬ	253	8,4	8,9	40,6	275,4
9 ДЕНЬ	250	8,4	9,5	39,3	277
10 ДЕНЬ	260	8	8,5	40,9	270,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	259,60	8,04	8,92	39,86	271,00
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	280,30	8,13	8,94	39,98	272,58

