

День : день 1

Категория : сад 3-6 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
завтрак	Макароны запеченные с яйцом	170	9,18	5,24	40,12	271,56	104
	Икра кабачковая	60	4	0,75	3,07	47,6	196
	Какао на молоке	200	6,4	5,4	13,4	163,9	248
	булка	30	0,64	184	12,55	64,32	147
	Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за завтрак			27,56	21,89	82,25	759,24	
2 й завтрак	Свежие фрукты	163	0	0,57	16,53	66,5	144,145
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,32	2,081	10,63	108,45	56
	Гуляш из говядины	85	10,57	14,8	4,6	227	152
	Пюре картофельное	150	5,05	3,18	23,28	163,45	206
	Пюре из свеклы	60	0,34	-	2,43	11,7	212
	сок	200	0	0	20,2	92	134
	Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	148
	Хлеб пшеничный	30	085	2,45	16,74	85,76	147
Итого за обед			31,24	27,60	116,81	787,98	
ужин	Каша молочная «Дружба»	200	8,33	6,55	35,09	241,11	84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	2,79	19,71	118,69	254
	Оладьи с повидлом	110	3,96	5,8	27,02	160,84	286
Итого за ужин			15,48	15,14	81,82	520,64	
Итого за день			60,20	55,64	234,18	1788,13	

День : день 1

Категория : ясли 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда.	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
завтрак							
	Макароны запеченные с яйцом	150	6,65	3,8	29,08	196,88	104
	Икра кабачковая	40	4	0,75	3,07	47,6	196
	Какао на молоке	150	4,8	4,2	12,1	134,9	248
	булка	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
	Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за завтрак			17,01	15,64	58,32	530,54	
2 ой завтрак							
	Свежие фрукты	154	0	0,54	15,6	63	144,145
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,06	1,67	8,54	86,76	56
	Гуляш из говядины	80	10,57	14,8	4,6	227	152
	Пюре картофельное	120	4,84	2,55	18,63	130,6	206
	Пюре из свеклы	45	0,34	-	2,43	11,7	212
	сок	170	0	0	17,17	78,2	134
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6	148
	Хлеб пшеничный	20	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за обед			21,59	23,89	84,1	675	
ужин							
	Каша молочная «Дружба»	150	4,17	3,28	17,56	120,7	84
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,09	14,78	89,01	254
	Оладьи с повидлом	90	3,22	4,71	21,95	130,68	286
Итого за ужин			9,78	10,08	54,29	340,39	
Итого за день			48,38	40,15	212,31	1608,93	

День : день 1

Категория : ясли 1-3 лет

--	--	--	--	--	--	--	--	--

День : день 2

Категория : ясли 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда.	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
<i>завтрак</i>							
	Каша пшеничная молочная	200	10,42	6,76	25,86	224,94	179
	Какао с молоком	150	4,8	4,2	12,1	134,9	248
	булка	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
	Сыр	10	2,95	2,86	0	38,72	29
Итого за завтрак			18,6	15,04	46,33	441,44	
2 ой завтрак	снежок	135	4,32	3,67	9,4	93,42	124
<i>обед</i>							
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,11	1,87	10,89	78,03	36
	Жаркое по-домашнему	190	19,98	24,76	28,29	392,02	153
	сок	170	0	0	17,17	78,2	134
	Капуста квашенная	45	0,34	0	2,43	11,7	212
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,78	75,6	148
	Хлеб пшеничный	20	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за обед			24,21	31,08	87,77	693,58	
<i>ужин</i>							
	Омлет натуральный	110	6,8	5,89	2,4	93,7	110
	Икра кабачковая	45	4	0,75	3,07	47,6	196
	Чай с молоком	150	2,29	9	9,75	39,96	262
	Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,38	42,88	147
итого за ужин			13,47	17,19	28,11	250,72	
Итого за день			50,6	46,98	171,61	1479,16	

День : день 2

Категория : ясли 1-3 лет

День : день 3

Категория : сад 3-6 лет

День : день 4

Категория : ясли 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда.	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	200	6,9	5,69	28,96	161,5	5
	Кофейный напиток на молоке	150	3,19	2,79	49,71	118,69	254
	Сыр	10	2,95	2,86	0	38,72	29
	булка	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за завтрак			12,67	11,86	52,11	332,11	
2 ой завтрак	Свежие фрукты	154	0	0,54	15,6	63	144,145
обед	Суп с макаронными изделиями	180	1,74	3,08	5,42	64,98	38
	Суфле из отварной курицы	150	6,71	12,78	5,98	135,05	112
	Пюре картофельное	120	4,84	2,55	18,63	130,6	206
	Пюре из свеклы	45	0,34	0	2,43	11,7	212
	кисель	150	0	0	14,64	60	233
	Хлеб ржаной	40	0,48	2,4	17,73	75,6	148
	Хлеб пшеничный	40	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за обед			13,31	22,91	63,86	504,49	
ужин	Макароны отварные со сливочным маслом	100	4,1	3,8	20,84	138,25	194
	Бефстроганов с печенью	80	4,5	0,85	3,46	53,55	
	Чай с молоком	150	2,39	2,09	14,78	89,01	262
	Оладьи с повидлом	90	3,22	4,71	21,95	130,68	286
Итого за ужин			14,67	13,01	67,89	447,32	
Итого за день			45,65	48,32	199,46	1346,92	

День : день 4

Категория : ясли 1-3 лет

--	--	--	--	--	--	--	--

День : день 4

Категория : сад 4-6 лет

Прием пищи	наименование блюда.	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	210	8,62	5,97	30,4	169,57	5
	Кофейный напиток на молоке	200	3,19	2,79	19,71	118,69	254
	булка	30	0,64	1,84	12,55	64,32	147
	сыр	15	4,29	4,16	0	56,32	29
Итого за завтрак			16,74	14,76	62,66	408,9	
2 ой завтрак	Свежие фрукты	163	0	0,57	16,53	66,5	144,145
обед	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	3,85	6,78	81,23	38
	Суфле из отварной курицы	170	6,96	13,26	6,18	140,06	112
	Пюре картофельное	150	4,68	3,26	8,04	123,9	206
	Пюре из моркови	60	0,84	0	2,58	13,2	213
	кисель	200	0	0	19,6	80	233
	Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	148
	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,45	16,74	85,76	147
Итого за обед			15,17	26,12	81,07	613,46	
ужин	Макароны отварные со сливочным маслом	150	6,15	5,85	31,25	207,37	194
	Бефстроганов с печенью	100	5,34	1,14	4,62	71,4	
	Чай с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	262

День : день 4

Категория : сад 4-6 лет

	Оладьи с повидлом	110	3,96	5,9	27,02	160,84	286
	Хлеб пшеничный	20	0,85	2,45	16,74	85,76	147
Итого за ужин			19,33	17,75	93,14	613,21	
Итого за день			61,24	59,2	253	1702,04	

День : день 5

Категория : ясли 1-3 лет

прием пищи	наименование блюда.	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	170	5,15	4,19	15,82	126,25	43
	Какао на молоке	150	4,8	4,65	16,76	127,36	249
	булка	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за завтрак			10,38	10,06	40,95	296,49	
2 ой завтрак	ряженка	135	4,3	4,05	5,52	75,96	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,72	5,1	16,9	114,24	37
	Тефтели из говядины с рисом ,соус томатный	60\30	8,77\0,75	10,14\0,31	3,95\2,44	137,29\17,8	174\228
	Каша гречневая рассыпчатая	105	3,37	3,99	19,21	126,23	186
	Огурцы соленые	45	0,63	0	2,58	13,2	212
	Компот из сухофруктов	150	0	0,46	20,91	85,3	214
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	20	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Итого за обед			15,4	23,19	86,21	586,76	
Ужин	Биточки рыбные, соус	70\30	1,77\0,75	9,55\0,31	6,25\2,44	79,2\17,8	134\228
	Картофельное пюре	120	4,84	2,55	18,63	136	206
	Яицо вареное	20	2,54	2,3	0,4	31,5	
	Икра кабачковая	45	4,5	0,85	3,46	53,55	196
	Чай с сахаром	150	2,29	9	9,75	36,96	263
	Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за ужин			14,58	23,48	48,9	366,39	
Итого за			44,66	60,78	181,58	1325,6	

День : день 5

Категория : ясли 1-3 лет

день								

День : день 5

Категория : ясли 1-3 лет

A vertical rectangular box with a thin black border, positioned on the left side of the page. It is currently empty, serving as a placeholder for a signature or stamp.

День : день 5

Категория : сад 3-6 лет

Прием пищи	наименование блюда.	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6,06	4,94	18,62	148,54	43
	Какао на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	249
	булка	30	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за завтрак			13,1	12,98	53,53	382,68	
2 ой завтрак	ряженка	150	4,78	4,5	6,13	84,4	
	Кондитерские изделия	15	3	2,3	25,3	136	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,15	6,37	21,12	142,8	37
	Тефтели из говядины с рисом, соус томатный	70\30	9,45\0,75	10,93\0,31	4,26\2,44	147,86\17,8	174\228
	Каша гречневая рассыпчатая	125	4,01	4,75	22,87	150,2	186
	Огурцы соленые	60	0,63	0	2,58	13,2	212
	Компот из сухофруктов	200	0	0,56	27,89	113,79	214
	Хлеб ржаной	50	0,5	3	22,17	94,5	148
	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,45	16,74	85,76	147
Итого за обед			17,48	27,46	110,42	720,35	
	ужин						
ужин	Биточки рыбные, соус томатный	70\30	1,77\0,75	9,55\0,31	6,25\2,44	79,2\17,8	134\228
	Картофельное пюре	150	5,05	3,18	23,28	163,45	206
	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	196
	Чай с сахаром	200	3,06	12	13	49,28	263
	Хлеб пшеничный	20	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за ужин			16,61	28,02	62,14	445,45	
Итого за день			64,97	65,26	257,52	1768,88	

День : день 5

Категория : сад 3-6 лет

--	--	--	--	--	--	--

День : день 5

Категория : сад 3-6 лет

A vertical rectangular box with a thin black border, positioned on the left side of the page. It is currently empty, serving as a placeholder for a drawing or image.

День : день 6

Категория : сад 3-6 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
завтрак	Плов бухарский, икра кабачковая	250\60	14,38\4,5	3,93\0,85	42,69\3,46	315,97\55,55	105\196
	Чай с сахаром	200	2,29	9	9,75	36,96	263
	Булка, сыр,яйцо вареное	30\15\40	0,43\2,95\4,6	1,22\2,86\5,08	8,37\0,28	42,88\38,72\63	147\29
	Хлеб пшеничный, кондитерские изделия	20\20	0,85\2,5	2,45\2,5	16,74\33,7	42,88\109,3	147
Итого за завтрак			37,97	27,53	113,87	832,25	
2 ой завтрак	Свежие фрукты	163	0	0,57	16,53	66,5	144,145
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	7,73	2,31	15,42	140,58	42
	Котлета из говядины	70	4,13	10,23	3,8	87,53	161
	Картофель отварной	150	4,93	3,06	19,97	161,71	204
	Помидоры соленые	60	0,63	002,58	13,2		212
	сок	200	0	0	20,2	92	134
	Хлеб ржаной	50	036	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Ужин	Каша овсяная из «геркулеса»	250	13,45	8,32	28,3	270,55	93
	Оладья с сахаром	105	5,2	7,6	35,45	211,09	286
	Какао на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	249
Итого за ужин			25,35	22,12	86,11	651,46	
Итого за день			61,25	70,96	212,18	1898,83	

День : день 7

Категория : ясли 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда.	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	170	8,41	5,09	17,32	165,58	98
	Кофейный напиток на молоке	150	3,78	3,46	16,12	109	255
	Кондитерские изделия	17	3	2,3	25,3	136	
	Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,97	42,88	147
2 ой завтрак	Свежие фрукты	154	0	0,57	15,6	63	144,145
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	7,73	2,31	15,42	140,58	27
	Суфле из отварной говядины	65	4,13	10,23	3,8	87,53	106
	Капуста тушеная	150	4,93	3,06	19,97	161,71	200
	кисель	150	0	0	20,2	92	233
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Итого за обед			22,06	22,51	62,15	537,99	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	150	7,48	24,75	25,31	267,54	116
	сок	200	0	0	17,17	78,2	134
	булка	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за ужин			7,91	25,97	50,85	388,62	
Итого за день			42,59	58,76	171,01	1307,07	

День : день 7

Категория : сад 3 -6 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	205	10,14	6,13	20,88	199,67	98
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	255
	Кондитерские изделия	20	3	2,3	25,3	136	
	Хлеб пшеничный	20	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за завтрак			15,82	12,55	54,93	409,33	
2 ой завтрак	Свежие фрукты	163	0	0,57	16,53	66,5	144,145
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	7,73	2,31	15,42	140,58	27
	Суфле из отварной говядины	70	4,13	10,23	3,8	87,53	106
	Капуста тушеная	180	4,93	3,06	19,97	161,71	200
	кисель	200	0	0	20,2	92	233
	Хлеб ржаной	50	0,36	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Итого за обед			26	27,04	79,78	694,99	
Ужин	Вареники ленивые с маслом	180	8,97	29,7	30,37	321,04	116
	сок	200	0	0	20,2	92	134
	булка	30	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за ужин			9,61	31,54	63,12	477,36	
Итого за день			51,43	71,7	214,06	1648,18	

День : день 8

Категория : ясли 1-3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,33	6,1	19,08	122,6	91
	Кофейный напиток на молоке	150	3,78	3,46	16,12	109	255
	сыр	10	2,95	2,86	0	38,72	29
	Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,97	42,88	147
Итого за завтрак			14,99	13,61	43,57	313,2	
2 ой завтрак	кефир	135	3,7	4,2	15,4	112,35	
Обед	Свекольник со сметаной	180	2,29	2,26	17,41	99,27	38
	Суфле из печени	80	5,25	3,42	5,7	121	
	Картофельное пюре, соус томатный	120\30	3,74\0,75	2,6\0,31	6,43\2,44	99,12\17,8	206\228
	Капуста квашенная	45	4	0,75	3,07	47,6	196
	Компот из сухофруктов	150	0	0,42	20,91	85,3	241
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	20	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Итого за обед			13,15	13,46	84,31	567,83	
Ужин	Пудинг творожный с изюмом, соус молочный	115\50	8,89\1,72	12,75\2,06	13,87\4,04	191,75\58,84	128\224
	сок	170	0	0	17,17	78,2	134
	булка	20	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за ужин			11,04	16,03	43,39	371,67	
Итого за день			42,88	47,3	186,67	1365,05	

День : день 8

Категория : сад 3 – 6 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,7	6,8	21,2	163,3	91
	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	255
	сыр	15	4,29	4,16	0	56,32	29
	Хлеб пшеничный	20	0,43	1,22	8,97	42,88	147
Итого за завтрак			18,67	17,38	52,25	429,28	
2 ой завтрак	Кефир, кондитерские изделия	150\15	3,7\2,5	4,2\1,8	15,4\33,7	112,35\109,3	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,86	2,82	21,76	124,08	34
	Суфле из печени	100	9,5	9,5	7,59	188	
	Картофельное пюре, соус томатный	150\30	3,74\0,75	2,6\0,31	6,43\2,44	99,12\17,8	206\228
	Капуста квашенная	60	4	0,75	3,07	47,6	196
	Компот из сухофруктов	200	0	0,56	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	50	0,36	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	30	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Итого за обед			19,14	22,2	108,19	755,81	
Ужин	Пудинг творожный с изюмом, соус молочный	170\50	8,89\1,72	12,75\2,06	13,87\4,04	191,75\58,84	128\224
	сок	200	0	0	20,2	92	134
	булка	30	0,43	1,22	8,37	42,88	147
Итого за ужин			17,47	25,58	60,27	541,13	
Итого за день			61,48	51,16	272,81	1847,87	

День : день 8

Категория : сад 3 – 6 лет

--	--	--	--	--	--	--	--

День : день 9

Категория : ясли 1 - 3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Вермишель отварная в молоке	150	12,25	8,35	26,8	234,8	44
	Какао с молоком	150	6,4	5,1	13,4	163,9	248
	булка	20	0,64	1,84	12,55	64,32	147
	повидло	10	1,65	0,83	7,37	38,17	
Итого за завтрак			13,03	10,9	40,64	342,35	
2 ой завтрак	Свежие фрукты	154	0	0,54	15,6	63	144,145
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,88	2,33	13,61	97,53	36
	Запеканка капустная с говядиной	150	27,81	24,62	13,18	400,8	154
	Соус сметанный	100	4,8	1,64	2,96	79,96	226
	Компот из сухофруктов	150	0	0,56	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	20	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Итого за обед			29,53	27,2	70,91	655,65	
Ужин	Тефтели рыбные, соус томатный	70\30	5,12\0,75	13,38\0,31	9,23\2,44	134,18\17,8	146\228
	Картофель отварной	105	4,6	2,85	18,62	150,92	204
	Яйцо вареное	20	2,3	2,54	0,14	31,5	
	Хлеб пшеничный	20	0,85	2,45	16,74	42,88	147
	Чай с сахаром	150	3,06	12	13	49,28	263
Итого за ужин			10,26	21,4	40,55	298,34	
Итого за день			52,82	50,04	167,7	1359,34	

День : день 10

Категория : ясли 1 - 3 лет

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10,42	6,76	25,86	224,94	179
	Кофейный напиток на молоке	150	3,78	3,43	16,12	109	255
	булка	20	0,64	1,84	12,55	64,32	147
Итого за завтрак			14,63	11,41	50,35	376,82	
2 ой завтрак	кефир	135	3,37	3,78	5,26	66,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,06	1,67	8,54	86,76	56
	Тефтели из говядины с рисом	60	8,06	10,74	5,5	143,41	174
	Овощи тушеные, соус томатный	160\30	5,42\0,75	4\0,31	15,41\2,44	134,73\17,8	59\228
	Пюре из свеклы	45	0,34	0	2,43	11,7	212
	Компот из сухофруктов	150	0	0,56	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	40	0,36	1,8	13,29	57,6	148
	Хлеб пшеничный	20	0,85	2,45	16,74	42,88	147
Итого за обед			20,41	21,59	84,22	613,34	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	90	9,81	15,77	4,74	170,41	138
	Хлеб пшеничный	20	0,85	2,45	16,74	42,88	147
	сок	170	0	0	15,15	69	134
Итого за ужин			15,09	19,54	46,89	418,29	

День : день 10

Категория : ясли 1 - 3 лет

Итого за день			53,49	46,32	186,72	1474,95	

