

Возраст от 3 до 7 лет

День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный, вермишелевый.	200	6,45	7,99	24,48	200,08	1,8	№93
	Бутерброд с маслом .	30/5	2,27	4,22	14,87	108,7	-	№1
	Чай с лимоном, сладкий.	200	0,11	0,03	4,98	21,0	0,8	№11
2-й ЗАВТРАК	Свежие фрукты.	85	0,17	-	8,58	35,7	5,27	№35
	Соки фруктовые.	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Щи на мясо-костном бульоне со сметаной.	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45	№94
	Гуляш с томатным соусом.	80	9,06	9,50	3,72	138,94	1,85	№277
	Картофельное пюре.	120	3,24	4,89	23,41	154,16	11,0	№321
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Компот из сухофруктов.	200	0,1	-	13,53	55,72	0,8	№376
Полдник	Сырники с повидлом.	120	15,14	11,81	37,0	319,0	-	№463
	Йогурт.	200	10,2	5,6	31,4	210,0	-	№40
Итого за 1-й день		1667	56,15	54,23	222,03	1619,31	53,24	

Возраст от 3 до 7 лет

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, ячневая.	200	6,61	8,15	27,36	214,08	1,8	№168
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/8	3,98	6,64	15,07	139,02	-	№3
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,54	3,20	11,70	87,63	0,9	№395
2-й завтрак	Свежие фрукты.	85	0,26	-	8,1	34	3,06	№17
	Соки фруктовые.	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Суп с пшенной крупой на мясо-костном бульоне.	200	2,18	2,84	14,29	91,50	8,25	№64
	Пельмени с мясом.	180	12,93	9,72	32,04	267,54	0,67	№439
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Компот из сухофруктов с черносливом.	200	0,11	-	13,52	55,68	-	№376
Полдник	Омлет натуральный.	90	9,85	12,32	1,66	160,28		№216
	Салат из свеклы	60		2,99		26,97	4,8	№1
	Кисель плодово-ягодный.	200	0,05	-	12,8	134,25	0,025	№384
	Печенье.	20	2,16	1,7	13,28	79	-	№138
Итого за 2-й день		1705	49,03	55,70	204,30	1621,94	31,24	

Возраст от 3 до 7 лет.

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, «Геркулес».	200	7,21	9,07	26,06	219,88	1,8	№168
	Бутерброд с маслом сыром.	30/5/8	3,98	6,64	15,07	139,02	-	№3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№1
2-й завтрак	Свежие фрукты.	85	1,02	0,26	19,72	80,75	-	№48
	Соки фруктовые.	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Суп» Харчо» на мяско-костном бульоне	200	4,16	5,8	19,69	143,8	7,87	№46
	Тефтели из говядины.	80	10,05	9,64	6,51	157,64	0,84	№107
	Тушеная капуста.	120	2,17	3	7,77	68,04	37,85	№132
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Компот из сухофруктов с курагой.	200	0,17	-	13,81	57,12	-	№376
	Ватрушка с творогом.	100	10,78	8,96	41,65	289,07	0,15	№6
Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400	
Итого за 3-й день		1635	46,76	48,98	204,39	1461,93	61,13	

Возраст от 3 до 7 лет

День 4-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный, гречневый.	200	6,13	8,12	24,41	199,78	1,8	№168
	Бутерброд с маслом, повидлом.	30/5/20	2,33	4,22	26,91	158,3	-	№2
	Чай с лимоном, сладкий.	200	0,11	0,03	4,98	21	0,8	№11
2-й завтрак	Свежие фрукты.	85	1,02	0,26	19,72	80,75	-	№48
	Соки фруктовые.	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне, со сметаной.	200	5,32	7,76	16,17	159,58	6,72	№13
	Рыбная котлета.	80	16,42	8,64	6,27	170,28	0,94	№255
	Отварная лапша.	120	4,67	3,54	35,47	197,36	-	№3
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Компот из сухофруктов с изюмом.	200	0,104	-	13,78	56,72	-	№376
Полдник	Яйцо отварное.	60	5,4	5,82	0,18	76,2	-	№213
	Кисель плодово-ягодный.	200	0,05	-	12,8	134,25	0,025	№384
	Печенье.	20	2,16	1,7	13,28	79	-	№138
Итого за 4-й день		1647	48,78	42,67	220,95	1566,98	23,48	

День 5-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная,рисовая	200	6,31	8,05	28,06	214,88	1,8	№168
	Бутерброд с маслом.	30/5	2,27	4,22	14,87	108,7	-	№1
	Кофейный напиток.	200	0,02	0,05	4,8	20,13	-	№395
2-й завтрак	Свежие фрукты.	85	0,17	-	8,58	35,7	5,27	№35
	Соки фруктовые..	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Суп картофельный с клетсками на мясо-костном бульоне	200	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35	№57
	Рагу из кур.	180	8,40	9,01	31,06	243,94	15,52	№56
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
Полдник	Компот из свежих фруктов.	200	0,1	-	14,6	60	3,1	№38
	Творожная запеканка с изюмом,сметанным соусом.	120	15,04	19,11	16,63	306,56	-	№237
	Йогурт.	200	10,2	5,6	31,4	210	-	№40
Итого за 5-й день		1647	49,18	54,67	210,73	1552,21	48,69	

День 6-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ,манная.	200	6,95	8,01	27,86	216,28	1,8	№168
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/8	3,98	6,64	15,07	139,02	-	№3
	Чай сладкий.	200	0,1	0,03	4,8	20,2	-	№392
2-й завтрак	Свежие фрукты.	85	0,26	-	8,1	34	-	№17
	Соки фруктовые..	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Суп шахтерский на мясо-костном бульоне со сметаной	200	4.15	6.04	19.67	144	7.87	№18
	Мясная котлета.	80	9,08	8,95	6,54	147	0,84	№282
	Картофельное пюре.	120	3,24	4,89	23,41	154,16	11,0	№321
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Компот из сухофруктов с черносливом.	200	0,11	-	13,52	55,68	-	№376
	Полдник	Омлет натуральный.	90	9,85	12,32	1,66	160,28	0,3
	Салат из консервированной кукурузы	60	1.72	3.70	4,82	59.5	5.58	№56
	Какао с молоком.	200	4,31	5,15	14,96	126,4	-	№397
Итого за 6-й день		1705	48,60	59,80	186,45	1510,70	37,68	

День 7-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная ,пшеничная.	200	5,81	7,95	17,98	170,74	1,8	№168	
	Бутерброд с маслом,сыром.	30/5/8	3,98	6,64	15,07	139,02	-	№3	
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,54	3,2	11,7	87,63	0,9	№395	
2-й завтрак	Свежие фрукты.	85	0,26	-	8,1	34	3,06	№17	
	Соки фруктовые.	100	0,5	-	11,7	47	-	№35	
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20	
	Суп рисовый на мясо-костном бульоне.	200	4,15	5,99	17,65	144,38	6,49	№204	
	Мясное суфле.	80	10,09	12,81	2,2	168,64	1,14	№144	
	Свекла тушеная со сметаной.	120	1,64	6,82	12,63	120,96	12,84	№4	
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1	
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1	
	Компот из сухофруктов с курагой.	200	0,17	-	13,81	57,12	-	№376	
	Полдник	Булочка с изюмом» Австрийская».	80	5,73	6,03	43,6	249,7	0,2	№488
		Йогурт.	200	10,2	5,6	31,4	210,0	-	№40
Итого за 7-й день.		1635	49,64	57,62	221,12	1615,95	39,63		

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

День 8-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная,»Геркулес».	200	7,21	9,07	26,06	219,88	1,8	№168
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/8	3,98	6,64	15,07	139,02	-	№3
	Кофейный напиток.	200	0,02	0,05	4,8	20,13	-	№395
2-й ЗАВТРАК	Свежие фрукты.	85	0,17	-	8,58	35,7	5,27	№35
	Соки фруктовые..	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Суп рассольник на мяско-костном бульоне со сметаной	200	4,48	7,7	17,85	162,39	6,49	№76
	Ленивые голубцы с мясом.	180	10,61	8,89	13,67	182,17	29,8	№298
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Компот из сухофруктов с изюмом.	200	0,104	-	13,78	56,72	-	№376
Полдник	Макароны запеченные с яйцом.	120	10,0	10,87	36,96	291,75	0,3	№103
	Кисель плодово-ягодный.	200	0,05	-	12,8	134,25	0,025	№384
Итого за 8-й день		1655	41,69	45,80	196,55	1475,77	56,88	

День 9-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный, пшеничный	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№1
	Бутерброд с маслом, сыром.	30/5/8	3,98	6,64	15,07	139,02	-	№3
	Чай с лимоном, сладкий.	200	0,11	0,03	4,98	21,0	0,8	№11
2-й Завтрак	Свежие фрукты.	85	1,02	0,26	19,72	80,75	-	№17
	Соки фруктовые.	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Суп гороховый на мясокостном бульоне.	200	5,19	6,1	15,94	142,62	6,8	№5
	Рыбное суфле	80	9,58	12,16	8,06	179,89	0,05	№98
	Картофельное пюре.	120	3,24	4,89	23,41	154,16	11,0	№321
	Хлеб ржаной.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	30	№80
	Овощное рагу.	150	3,07	3,57	21,37	132,74	33,42	№2
Полдник	Какао с молоком.	200	4,31	5,15	14,96	126,4	1,2	№397
	Печенье.	20	2,16	1,7	13,28	79	-	№138
Итого за 9-й		1725	50,79	46,70	226,93	1552,65	73,18	

день								
------	--	--	--	--	--	--	--	--

ДЕНЬ 10-й

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная, »Дружба».							
	Бутерброд с маслом, повидлом.							
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,68	8,18	27,49	215,28	1,8	№168
2-й завтрак	Свежие фрукты.	30/5/20	2,33	4,22	26,91	158,3	-	№2
	Соки фруктовые..	200	2,54	3,20	11,70	87,63	0,9	№395
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	85	0,17	-	8,58	35,7	5,27	№35
	Борщ на курином бульоне со сметаной.	100	0,5	-	11,7	47	-	№35
	Куры тушеные с овощами.	60	0,71	2,0	4,46	39,28	13,2	№20
	Отварная лапша.	200	2,16	6,05	16,36	131,5	19,01	№66
	Хлеб ржаной.	80	5,65	7,41	1,36	97,02	0,48	№56
	Хлеб пшеничный.	120	4,67	3,54	35,47	197,36	-	№3
	Компот из свежих яблок с черносливом.	37	1,85	0,37	15,73	75,48	-	№1
Полдник	Сырники со сгущенным молоком.	30	2,01	0,21	15,09	72	-	№1
	Йогурт	200	0,14	-	16,07	66,21	3,1	№38/376
Итого за 10-й день		1687	58.38	54.66	257.61	1770.76	44.38	№40

	200	10,2	5,6	31,4	210,0	-	№40
	1687	56,38	54,66	257,61	1770,76	44,38	

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С, мг
Итого за весь период	497,00	520,83	2151,06	15748,20	469,53
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	49,70	52,08	215,10	1574,82	234,76

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Мазура Ирина Михайловна

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022