



Возрастная группа: с 3-7 лет

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Пищевые вещества, (мг)					ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Ca	Fe	B1	B2	C		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1												
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	182	5/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	11,2	15,5	50,4	247,9	0,5	0,3	0,2	0,8	370,0	
2 завтрак	Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	87,6	-
	Салат из капусты с р/м	60	1,5	5,08	9,61	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26	65	6
обед	Борщ со сметаной	200	2,1	4,5	9,8	89,92	1,48	0,02	0,08	19,45	140	2/2
	Плов с рисом	230	17,0	19,0	39,7	67,3	3,3	0,1	0,2	8,7	240	4/8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	-
полдник	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	750	25	29,59	106,28	214,93	7,54	0,56	0,423	102,57	657,5	-
	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	211	0,75	0,06	0,34	0,34	220,5	9/5
	Совс из концентрата киселя	30	0	0	18,4	90	3,35	0,08	0,18	1,76	32,6	-
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	0,195	0,02	0	0	0	26,0	-
	ИТОГО за полдник:	360	22,3	14,4	40,42	301,195	4,12	0,14	0,52	2,1	279,1	-
	ИТОГО за 1 день:	1674	59	60	212	771,5	12,4	1,0	1,2	123,5	1394	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2											
Завтрак	Макароны с сыром	170	7,3	15	32,7	100,82	0,8	0,06	0,05	0,03	159,5	
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	105,0	14/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	107,9	1/13
	ИТОГО за завтрак:	405	13,5	23,4	70,7	214,98	1,92	0,09	0,19	0,55	372,4	
2 завтрак	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	91,4	-
	Суп полевой со сметаной	200	13,4	25,90	44,40	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45	117,9	7/5
обед	Рыба, тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	47,83	0,93	0,08	0,09	2,73	147,4	58
	Картофельное пюре	130	3,4	3,9	18,8	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2	155	11/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08	85	15/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	-
полдник	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	650	29,91	34,95	149,13	207,26	5,87	0,66	0,433	100,46	645,8	-
	Винегрет овощной	100	1,4	8,2	6,6	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	87,5	30/1
	Чай	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	35,0	5/6
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	85,0	-
	Хлеб пшеничный	15	0,76	0,26	5,32	4,25	0,5	0,1	0,01	0	12,1	-
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,21	9,3	3,15	0,5	0,1	0,05	0	44,1	-
	ИТОГО за полдник:	340	5,61	12,21	52,79	38,83	2	0,25	0,12	4,69	263,7	-
ИТОГО за 2 день:		1545	49,54	71,08	285,36	483,15	12,83	1,04	0,773	119,5	1373,3	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3												
Завтрак	Омлет запеченый	170	21,6	19,6	2,6	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	200,8	3/1
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	107,9	1/13
	ИТОГО за завтрак:	405	23,9	25,9	29,8	110,62	1,44	0,05	0,31	0,37	369,7	
2 завтрак	Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	87,6	-
	Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,8	5	4,1	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	64	20/1
	Суп картофельный со сметаной	200	9,20	11,85	31,89	62,55	1,17	0,08	0,08	12,97	113,11	7/8

обед	Печень в молочном соусе	80	87,2	48,9	23,4	32,45	5,08	0,19	1,48	1,967	125,2	8/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,6	6,8	37,8	14,62	3,25	0,18	0,09	0	142	3/4
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	52,2	6,03	0,15	0	0,01	50,06	65,3	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	700	109,857	73,7175	178,264						650,11	-
полдник	Ватрушка со сметаной	70	5,6	8,4	30,7	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1	180,2	9/12
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	216	0,18	0,07	0,27	2,34	97,0	-
	ИТОГО за полдник:	250	11	13,2	39,52	256,07	0,78	0,14	0,34	2,44	277,2	-
	ИТОГО за 3 день:	1475	145,507	112,968	262,734	374,13	2,4	0,19	0,66	20,81	1384,61	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4												
Завтрак	Каша молочная "Ассорти" (рис, кукуруза) с	200	4,5	5,7	26,4	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	145	17/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	12,5	15,2	53,9	300,71	0,58	0,29	0,27	1,07	361	
2	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	91,4	-
обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	7,5	5,7	27,7	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38	161	-
	Бигус с мясом кури	200	2,9	4,4	18,9	60,49	1,02	0,04	0,09	10,84	230	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	660	14,8	11,11	93,77	100,63	3,8	0,48	0,263	61,38	603,5	
полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,36	0,28	22	1	0,03	0,18	0	115,8	
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	43,06	0,06	0,01	0,05	0,19	48,8	-
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	95,00	5/3
	ИТОГО за полдник:	250	8,77	8,89	30,58	78,05	1,4	0,07	0,26	0,37	259,6	
	ИТОГО за 4 день:	1504	36,59	35,72	190,99	501,47	8,82	0,88	0,823	76,62	1315,5	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5												
Завтрак	Запеканка из творога	170	96	187,8	125,3	140,67	0,5	0,04	0,23	0,23	138,6	4/1
	Соус из концентрата киселя	30	0	0	18,4	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32	42,6	
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	88,0	14/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:		435	102,2	196,2	181,7	286,2	2,22	0,08	0,4	51,07	377,1	
2	Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	87,6	-
Обед	Салат из моркови и капусты с р/м	60	1,55	5,09	9,23	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	63	4
	Суп-пюре овощной с гречками	200	2,7	3,6	9,5	15	0,77	0,08	0,04	3,36	125	167
	Биточки из мяса	80	11,4	11,1	5,2	17,92	0,65	0,01	0,02	1,43	140,5	8/2
	Перловка рассыпчатая с овощами	120	8,6	6,8	37,8	110	0,83	0,07	0,14	0,5	165,2	-
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72	6/10
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,26	5,32	8,25	1,12	0,2	0,023	0	12,1	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	705	27,51	27,2	100,92	200,86	5,08	0,59	0,393	77,99	651,3	
полдник	Булочка домашняя	70	10,26	4,00	84,00	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	188,4	12/1
	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,02	216	0,18	0,07	0,3	1,26	94,4	-
	ИТОГО за полдник:	250	15,3	8,5	91,02	251,11	0,81	0,14	0,37	2,15	282,80	-
	ИТОГО за 5 день:	1510	145,76	232,05	388,79	745,61	8,29	0,81	1,173	149,21	1398,80	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	27,2	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	150,5	8/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	107,9	1/13
	ИТОГО за завтрак:	435	11,7	15,2	56,6	201,91	0,52	0,09	0,24	1	347,4	
2	Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	87,6	-
обед	Суп рыбный	200	6,8	2,1	9,8	72,97	1,62	0,14	0,12	15,35	163	30/2
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200	8,2	9	7,7	52,39	1,34	0,03	0,07	3,32	220	31/8
	Соус сметанный	30	0,2	0,2	1	7,7	0,04	0	0	0,01	6,6	6/11
	Кисель	200	0,1	0	24,5	4,09	0,21	0,01	0,02	89	85	-
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	690	19,2	12,31	71,87	152,55	5,33	0,58	0,353	107,68	615,1	
	Салат картофельный с морковью	100	1,8	6,8	12,1	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	92,6	28/1

Полдник	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	85,0	-
	Чай	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	35	5/6
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,26	5,32	4,25	0,5	0,1	0,01	0	12,1	-
	Хлеб ржаной	10	1,2	0,21	9,3	3,15	0,5	0,1	0,05	0	44,1	-
	ИТОГО за полдник:	330	6,0	10,8	58,3	38,8	2,0	0,3	0,1	4,7	268,8	
	ИТОГО за 6 день:	1575	37,7	38,5	201,9	400,7	8,0	0,9	0,7	131,4	1318,9	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6	31,2	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	145,3	11/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	105,0	14/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	15,4	16,1	67,3	306,61	1,57	0,29	0,28	1,07	377,3	
2 завтра	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	91,4	-
Обед	Салат из моркови с р/м	60	1,55	5,09	9,23	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65	64	9
	Свекольник со сметаной	200	4,62	3,28	11,4	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45	113,54	54-6с-2020
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,4	14,1	28	32,45	5,08	0,19	1,48	1,967	239	36/8
	Соус сметанный	30	0,2	0,2	1	7,7	0,04	0	0	0,01	6,6	6/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	750	26,17	23,68	96,8	174,33	9,42	0,7	1,763	74,237	635,64	
полдник	Пирожок с капустой	70	26,29	25,65	90,95	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	185,0	
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	216	0,18	0,07	0,27	2,34	97,0	-
	ИТОГО за полдник:	5023	31,69	30,45	99,77	251,11	0,81	0,14	0,34	3,23	282,00	
	ИТОГО за 7 день:	6367	73,78	70,7495	276,607	754,13	14,84	1,17	2,41	92,34	1386,34	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8												
Завтрак	Пудинг творожный	170	74,1	173,4	115,3	140,67	0,5	0,04	0,23	0,23	137,5	4/2
	Соус из концентрата киселя	30	0	0	18,4	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32	42,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89	13/10
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	107,9	1/13
2 завтра	ИТОГО за завтрак:	435	79,4	181,2	163,1	280,3	1,23	0,08	0,39	51,07	377,0	
	Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	87,6	-
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	34,8	0,58	0,04	0,04	11,15	115,4	6/2
	Тефтели в молочном соусе	80	10,7	5,9	3,8	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	129	-
	соус молочный											
	Макароны отварные	130	4,6	3,3	28,08	12,82	0,74	0,06	0,02	0	142,3	43/3
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	4,09	0,21	0,01	0,02	89	85	15/10
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	650	21	12,91	84,05	97,62	5,26	0,56	0,313	101,23	612,2	
полдник	Салат из отварного картофеля с горошком	100	1,8	6,8	12,1	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	101,5	
	Чай	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	35	5/6
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	85,0	-
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,26	5,32	4,25	0,5	0,1	0,01	0	12,1	-
	Хлеб ржаной	10	1,2	0,21	9,3	3,15	0,5	0,1	0,05	0	44,1	-
	ИТОГО за полдник:	330	6,01	10,81	58,29	38,83	2	0,25	0,12	4,69	277,7	
ИТОГО за 8 день:		1535	107,16	205,07	320,59	424,19	8,67	0,89	0,833	174,99	1354,5	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9												
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,5	5,9	22	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59	159	4/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61	12/10
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	127	4/13
	ИТОГО за завтрак:	444	9,5	13,9	47,3	279,59	0,46	0,25	0,25	0,92	347	
2 завтра	Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	91,4	-
обед	Салат из капусты с р/м	60	1,5	5,08	9,61	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26	90	6
	Суп из овощей с мясом	200	8,6	4,3	13,9	15	0,77	0,08	0,04	3,36	129	54-5с-2020
	Биточки (рыбные)	80	11	1,6	6,4	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	134	9/7
	Картофельное пюре с морковью	150	3,3	4,5	18,9	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2	175	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	8,25	1,12	0,2	0,023	0	36,3	-
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-
	ИТОГО за обед:	680	26,62	10,9	81,89	136,22	4,86	0,66	0,413	62,23	628,8	
олдник	Коржик		26,29	25,65	90,95	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	181,5	
	Молоко кипяченое	180	5,54	6,5	9,01	216	0,18	0,07	0,27	2,34	97,0	-

II	ИТОГО за полдник:		18763	31,83	32,15	99,96	251,11	0,81	0,14	0,34	3,23	278,5	
	ИТОГО за 9 день:		20037	68,47	57,47	241,89	689	9,17	1,09	1,033	80,18	1345,7	
			НЕДЕЛЯ 2				ДЕНЬ 10						
Завтрак	Каша "Дружба" с молоком	200	3,5	4,2	14,2	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59	148	22/2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89	13/10	
	Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	107,90	1/13	
	ИТОГО за завтрак:	435	8,8	12	43,6	233,59	0,44	0,07	0,28	1,11	344,9		
2 завтра	Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0	0,01	18	87,6	-	
Обед	Рассольник с курой и сметаной	200	2,29	5,56	15,58	20,1	0,58	0,05	0,04	4,29	130,75		
	Котлета мясная	80	11,4	11,1	5,2	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	157	8/2	
	Капуста тушеная	150	10,2	4,6	58,4	93,29	1,26	0,06	0,07	33,4	111,4	11/2	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	52,2	6,03	0,15	0	0,01	50,06	65,3	-	
полдник	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	67	-	
	Хлеб ржаной	35	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	73,5	-	
	ИТОГО за обед:	670	27,95	22,43	160,25	165,33	5,72	0,56	0,353	88,83	604,95		
	Омлет с морковью	150	14,6	19,6	2,6	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	141,5	3/3	
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	85,0	-	
	Чай	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	35	5/6	
ИТОГО за полдник:		360	16,85	23,14	34,17	68,41	1,72	0,07	0,27	0,29	261,5		
ИТОГО за 10 день:		1585	54,35	57,72	253,17	474,77	8,06	0,7	0,913	108,23	1298,95		
ИТОГО		38807	778	941	2634	5619	93	9	11	1077	13571		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072220

Владелец Грошева Ольга Вячеславовна

Действителен с 26.12.2024 по 26.12.2025