

1 неделя +	первый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	Эц (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша гречневая с сахаром и маслом	150	3.1	7.16	27.16	190.5	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Печенье	40	8.08	11.99	36.19	300	
	2 завтрак						
	Сок	150			11.2	45	
	Обед						
	Щи на м/ б-не со сметаной	200	8.59	10.91	20.23	218.2	
	Лапшевник с мясом	180	21.85	15.08	38.85	328.84	
	Соус	50					
	Копот из свеж.ягод	200			11.87	48.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	104	
	Полдник						
	Отвар из шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	
	Ужин						
	Каша молочная манная	250	7.06	11.27	24.93	231	
	Кофейный напиток С молоком	200	5.6	6.4	19.29	156.6	
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.84	
	Итого		60.45	63.88	257.45	1812.7	

1 неделя +	Второй день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная рисовая	250	7.24	11.4	32.56	264.5	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.44	
	Обед						
	Рассольник на м/к б-не со сметаной	200	7.96	5.0	21.07	124.3	
	Картофель по-домашнему с мясом	180	20.89	16.62	49.92	339.7	
	Овощи	60					
	Компот из лимона	200	0.08		16.23	66.8	
	Полдник						
	Йогурт	150	2.9	2.5	11.0	118.5	
	Ужин						
	Творожная запеканка	150	19.28	20.14	23.74	355.44	
	Шоколадный соус	50	2.7	2.6	21.1	119.5	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		78.63	75.69	260.7	1865.4	

1 неделя +	Третий день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная пшениная	200	7.73	11.74	30.72	261.8	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	15	4.02	4.09		54.15	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.44	
	Обед						
	Суп вермишелевый на курином б-не	200	9.73	6.86	16.73	150.7	
	Солянка с мясом кур	180	21.22	24.44	12.49	355.24	
	Компот из изюма	200	0.37		21.02	87.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	сок	100			11.2	45	
	Ужин						
	Рыбное суфле	80	28.96	13.19	15.02	299.1	
	Свежие овощи	40					
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		91.26	74.53	236.4	1873.4	

1 неделя +	Четвертый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	200	6.99	12.06	23.52	232.3	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.44	
	Обед						
	Суп сборный на м/к б-не со сметаной	200	9.66	10.16	25.74	208.4	
	Ежики в соусе	180	17.08	14.37	25.13	312.6	
	Салат из свеклы	60					
	Компот из кураги	200	0.37	21.02	87.7		
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	сок	100				46	
	Ужин						
	Гороховое пюре	180	6.59	7.69	21.99	188.9	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		59.79	82.95	289.25	1848.4	

1 неделя +	Пятый день	Масса порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Молочная вермишель	200	7.5	11.33	28.62	248.4	
	Какао с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	2 завтрак						
	Сок	150				69	
	Обед						
	Суп фасолевый на м/к б-не	200	8.2	6.84	25.2	159.5	
	Бефстроганов	100	16.7	21.09	34.44	412.05	
	Гречка	150					
	Компот из с/ф	200	0.24		21.54	89.74	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Молоко	150	4.5	4.8	7.05	90	
	Ужин						
	Яйцо	1	8.1	7.4	0.45	102	
	Зеленый горошек	40	3.1		6.5	38.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Ватрушка с творогом	80	14.18	8.12	55.49	195.74	
	итого		77.74	73.27	255.18	1861.4	

2 неделя +	Первый день	Масса порций (г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Макароны с маслом И сыром	150	4.2	16.13	35.13	203.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	вафли	40	8.08	11.99	36.19	300	
	2 завтрак						
	сок	150			11.2	69	
	Обед						
	Суп рыбный Уха	200	2.6	2.9	30.57	142.9	
	Картофельное пюре	180	20.89	16.62	49.92	439.7	
	Свежий огурчик	40					
	Компот из свежих ягод	200			11.87	48.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Отвар шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	
	Ужин						
	Каша молочная геркулесовая	200	6.99	12.06	23.52	232.3	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		36.53	67.17	285.4	1805.4	

2 неделя +	Второй день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная гречневая	200	7.82	11.74	30.21	260	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	156.6	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло сыр	7 10	0.04	5.77	0.06	52.36	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.4	
	обед						
	Суп гороховый на м/к б-не	200	13.91	5.82	37.99	205.8	
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	180/50	20.71	19.23	35.28	302.5	
	Компот из с/ф	200	0.24		21.54	89.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	полдник						
	Йогурт	150	4.35	3.75	16.5	117	
	Ужин						
	Сырники	150	19.28	20.14	23.74	255.4	
	Сладкий соус	50					
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		82.21	74.37	275.3	1843	

2неделя +	Четвертый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная манная	200	7.06	11.27	24.93	210	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	2 завтрак						
	Фрукт	100	0.45		12.55	52.4	
	Обед						
	Щи на м/ б-не со сметаной	200	8.59	10.91	20.23	218.2	
	Лапшевник с мясом	180	21.85	15.08	38.85	328.84	
	Соус	50					
	Компот из лимона	200	0.08		16.23	66.8	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Сок	100			11.2	46	
	Ужин						
	Картофельное пюре селедка (св.огурец, помидор)	180 60 40	20.89	16.62	49.92	239.7	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40,6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		81.72	72.18	290.5	1784.1	

Рецептур Сборник	Наименование блюда	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ ккал 3-7 лет	С 3-7 лет
2 неделя +	Пятый день						
	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	200	7.44	11.53	31.83	263.2	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Второй завтрак						
	Сок	150			11.2	69	
	Обед						
	Борщ на м/к б-не со сметаной	200	9.07	10.91	23.77	204.7	
	Котлета	80				139	
	Гречка	150	4.8	1.16	25.32	133.6	
	Соус	50					
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107.0	
	Компот из изюма	200	0.37		21.02	87.7	
	Полдник						
	Молоко	150	4.5	4.8	7.05	90	
	Ужин						
	Яйцо	1	8.1	7.4	0.45	102	
	Зеленый горошек	40	3.1		6.5	38.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Булочка « Домашняя»	80	7.54	7.79	48.89	239.2	
	Итого		60.38	57.28	273.4	1844	

3 неделя +	Первый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Сладкий плов с изюмом	150				222.3	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Печенье	40				300	
	2 завтрак						
	Сок	150			11.2	69	
	Обед						
	Суп гороховый вегетарианский	200				180	
	Гуляш из печени	100				150.8	
	Макароны	150	19.5	26.08	35.43	355.6	
	Свежие овощи	40					
	Компот из свежих ягод	200			11.87	48.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Отвар шиповника	150	0.5	0.2	13.7	58.5	
	Ужин						
	Каша молочная ячневая	200	6.1	6.3	40	181.7	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		77.14	62.27	280.5	1878	

3 неделя +	Второй день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная пшениная	200	7.73	11.74	30.72	261.8	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло	7	0.04	5.77	0.063	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.4	
	Обед						
	Щи на м/к б-не со сметаной	200	8.59	10.91	20.23	218.2	
	Биточки	80				139	
	Картофельное пюре	130	20.89	16.62	49.92	439.7	
	Овощи свежие	40					
	Компот из кураги	200	0.37		21.02	87.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Молоко	150				90	
	Ужин						
	Творожный пудинг с печеньем	130	20.34	18.14	47.38	335	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		81.75	78.89	295.75	2155	

Знеделя +	Третий день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Молочная вермишель	200	6.99	12.06	23.52	108	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	15	4.02	4.09		54.15	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.4	
	Обед						
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	9.93	9.64	28.85	207.2	
	Плов с мясом кур	180				486	
	Свежие овощи	40					
	Компот из лимона	200	0.08		16.23	66.8	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Сок	150			11.2	46	
	Ужин						
	Рыбная котлета (рыбные ежики)	80	27.23	4.68	11.83	198.4	
	Зеленый горошек	60	3.1		6.5	38.4	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		122.18	87.26	280.44	1806	

3 неделя +	Четвертый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Кукурузные хлопья смолоком	200	7.82	11.74	30.21	260	
	Какао с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Сыр	10	4.02	4.09		54.15	
	2 завтрак						
	Фрукты	100	0.45		12.55	52.4	
	Обед						
	Суп крестьянский на м/к б-не	200	9.05	9.34	34.23	203.1	
	Тефтели в соусе	100	16.37	5.83	5.73	139	
	Макароны	150	19.5	26.08	35.43	355.6	
	Свежий помидор (огурчик)	50					
	Кисель	200			9.89	40.6	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Сок	100			11.2	46	
	Ужин						
	Овощное рагу	200	4.39	6.91	28.03	197.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай	200			9.89	40.6	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	итого		80.38	78.2	264.8	1916	

3 неделя +	Пятый день	Масса Порций(г) 3-7 лет	Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет	ЭЦ (ккал) 3-7 лет	С 3-7 лет
	Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая	200	6.99	12.06	23.52	108	
	Кофейный напиток с молоком	200	5.6	6.4	19.29	73	
	Масло	7	0.04	5.77	0.06	52.36	
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0.65	24.05	113.5	
	2 завтрак						
	Фрукт	100	0.45		12.55	52.4	
	Обед						
	Суп с клецками на м/к б-не	200	11.52	8.25	36.83	260	
	Гуляш	100	16.7	21.09	34.44	133	
	Перловка	150	34.85	25.2	28.32	186.6	
	Компот из изюма	200	0.37		21.02	87.7	
	Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	107	
	Полдник						
	Молоко	150	4.5	4.8	7.05	90	
	Ужин						
	Яйцо	1	8.1	7.4	0.45	102	
	Зеленый горошек	40	3.1		6.5	38.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.32	0.52	19.24	90.8	
	Чай Плюшка	200 80	7.54	7.79	9.89 48.89	40.6 282.9	
	итого		109.5	100.1	316.9	1818	