



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 3-7	45	3	4	17	114	1
	Каша манная молочная жидкая 3-7	200	2	4	19	120	174
	Чай	200					134,01
	Итого за Завтрак		5	8	36	234	
Завтрак2	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Завтрак2		3	3	11	78	
Обед	Огурец соленый	30			1	4	482
	суп щи со сметаной 3-7	200	5	8	11	136	32
	Компот из изюма 3-7	180			25	104	376
	Гречка отварная 3-7	120	7	6	34	218	459
	Хлеб пшеничный 3-7	60	5	1	27	137	1
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	349
	Котлета мясная	70	16	13	6	203	493
	Итого за Обед		34	28	107	820	
Полдник	Баранка молочная 3-7	60	11	8	86	468	384
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник		11	8	86	468	
Ужин	Ленивые вареники из творога 3-7	120/20	31	19	44	470	111
	Сгущенное молоко 3-7	25	2	2	14	82	490
	Чай	200					134,01
	груша 1,5-3	100	1		15	71	368
	Итого за Ужин		34	21	73	623	
Итого за день		87	68	313	2223		

(лист 2)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная 3-7	200	7	10	37	273	488
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Чай	200					134,01
	Мармелад	20			16	65	458
	Итого за Завтрак		10	14	70	452	
Завтрак2	йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
	Итого за Завтрак2		5	3	4	68	
Обед	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	494
	суп с гречневой крупой 3-7	200	5	5	11	113	115
	Рыба по-польски 3-7	100	33	15	5	288	121
	Картофельное пюре 3-7	120	4	5	26	169	321
	Компот из сушеных фруктов	200			15	60	376
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Итого за Обед		50	27	102	865	
Полдник	булочка к чаю	50	5	6	26	181	485
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник		5	6	26	181	
Ужин	Лепешка отварная с маслом и сыром 3-7	100	4	9	15	161	260
	Чай	200					134,01
	Яблоки 1,5-3	100	1	1	15	71	400
	Итого за Ужин		5	10	30	232	
Итого за день		75	60	232	1798		

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная 3-7	200	3	4	25	151	187
	Чай	200					134,01
	Бутерброд с кусочком сыра 3-7	40/5	5	6	15	135	274
	Итого за Завтрак		8	10	40	286	
Завтрак2	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Завтрак2		3	3	11	78	
Обед	Икра кабачковая 3-7	30	1	3	2	36	1
	Суп манный с гренками 3-7	200	6	6	10	113	133
	Лапша отварная со сливочным маслом	120	4	3	23	138	190
	индейка порционная	80	18	22	1	273	269
	Компот из сушеных фруктов	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 3-7	30	3		14	68	1
	Итого за Обед		32	34	65	688	
Полдник	Пряник	50	4	3	36	185	496
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник		4	3	36	185	
Ужин	Плов с мясом 3-7	180	17	17	25	324	451
	Чай	200					134,01
	Мандарин	100	1		8	38	54
	Итого за Ужин		18	17	33	362	
Итого за день		65	67	185	1599		

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 3-7	200	6	10	27	224	454
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	19	127	1
	Какао с молоком 3-7	200			16	69	397
	Итого за Завтрак		9	14	62	420	
Завтрак2	Снежок 3-7	100	3	3	11	78	209
	Итого за Завтрак2		3	3	11	78	
Обед	Суп с рисом (3-7)	107	5	3	11	95	162
	капуста тушеная	200	5	8	19	170	132
	Сосиска 3-7	70	6	12		133	9
	Помидор свежий	30			1	7	101
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Компот из чернослива 3-7	200			15	60	485
Итого за Обед		21	24	73	602		
Полдник	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	213
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник		5	5		63		
Ужин	Вареники с картофелем	200/10	5	5	34	204	495
	Чай с сахаром	200			15	60	181
	Апельсин 1,5-3	100	1		12	65	48
Итого за Ужин		6	5	61	329		
Итого за день		44	51	207	1492		

Рацион: 3-7лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом 3-7	200	4	6	23	158	178
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Чай	200					134,01
	Зефир	40	1	1	31	142	37
Итого за Завтрак			8	11	71	414	
Завтрак2	Кефир	100	3	3	4	51	182
	Итого за Завтрак2			3	3	4	51
Обед	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	494
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	6	6	17	145	44
	Рис отварной	130	3	5	34	190	315
	Печень по-строгановски 3-7	90	17	7	9	171	102
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Компот консервированный 3-7	200			15	60	57
	Итого за Обед			34	20	120	801
Полдник	Булочка с повидлом	65	5	2	60	280	479
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник			5	2	60	280
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	200	8	9	28	231	185
	Чай	200					134,01
	Банан	200	3	1	46	211	483
	Итого за Ужин			11	10	74	442
Итого за день			61	46	329	1988	

(лист 6)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная 3-7	200	3	4	25	151	187
	Чай с лимоном 3-7	200			15	62	393
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Итого за Завтрак			6	8	57	327
Завтрак2	Снежок 1,5-3	100	3	3	11	78	498
	Итого за Завтрак2			3	3	11	78
Обед	суп гороховый	200	11	6	27	204	169
	Плов с мясом 3-7	180	17	17	25	324	451
	Огурец соленый	30			1	4	482
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Компот из сушеных фруктов	200			15	60	376
	Итого за Обед			33	24	95	729
Полдник	Сухарик сливочный	40	1		64	262	499
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Итого за Полдник			1		76	310
Ужин	Сырники из творога 3-7	150	34	7	19	276	231
	Сгущенное молоко 3-7	25	2	2	14	82	490
	Чай	200					134,01
	Апельсин	100	1		8	43	489
	Итого за Ужин			37	9	41	401
Итого за день			80	44	280	1845	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 3-7	200	7	9	42	276	185
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			10	13	59	390	
Завтрак2	йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
	Итого за Завтрак2			5	3	4	68
Обед	суп пшеничный на мясном бульоне 3-7	200	4	4	17	126	477
	Картофельное пюре 3-7	120	4	5	26	169	321
	Компот из чернослива 3-7	200			15	60	485
	котлета рыбная запеченная 3-7	70	21	4	10	160	255
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	349
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	494
Итого за Обед			38	15	116	768	
Полдник	Горячий бутерброд с сыром	55	7	9	19	183	491
	Сок 1,5-3	200	1		20	92	1
Итого за Полдник			8	9	39	275	
Ужин	лапша отварная с говядиной тушеной 3-7	125	8	5	23	167	297
	Чай	200					134,01
	Апельсин 1,5-3	110	1		13	71	48
Итого за Ужин			9	5	36	238	
Итого за день			70	45	254	1739	

(лист 8)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 3-7	200	8	10	34	259	185
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5/15	4	5	25	165	1
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			12	15	59	424	
Завтрак2	Кефир	100	3	3	4	51	182
	Итого за Завтрак2			3	3	4	51
Обед	Суп рассольник со сметаной на м/б 3-7	200	6	8	12	139	179
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	4	4	25	149	190
	Котлета мясная	70	16	13	6	203	493
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	349
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
	Икра кабачковая 3-7	30	1	3	2	36	1
	Компот из изюма 3-7	200	1		28	116	376
Итого за Обед			34	29	103	798	
Полдник	Булочка сахарная 1,5-3	60	24	20	43	451	76
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник			24	20	43	451	
Ужин	Картофельное пюре 3-7	120	4	5	26	169	321
	Сельдь соленая 3-7	30	3	6		60	487
	Чай	200					134,01
	Яблоки 1,5-3	100	1	1	15	71	400
Итого за Ужин			8	12	41	300	
Итого за день			81	79	250	2024	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом 3-7	200	4	6	23	158	178
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			7	10	40	272	
Завтрак2	Йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
	Итого за Завтрак2			5	3	4	68
Обед	Суп с лапшой на м/б	200	3		16	81	110
	перловка отварная 3-7	120	4		27	131	152
	гуляш из индейки	90	16	23	5	288	266
	Огурец свежий	30			1	3	410
	Компот из изюма 3-7	180			25	104	376
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
Итого за Обед			28	24	101	744	
Полдник	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	213
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник			5	5		63
Ужин	Пицца "Детская" 3-7	110	31	31	34	538	39
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Банан	200	3	1	46	211	483
	Итого за Ужин			34	32	92	797
Итого за день			79	74	237	1944	

(лист 10)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная 3-7	200	7	10	37	273	488
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	19	127	1
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			10	14	56	400	
Завтрак2	Йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
	Итого за Завтрак2			5	3	4	68
Обед	Борщ с картофелем со сметаной	200	4	3	20	127	58
	Рис отварной	120	3	4	31	175	315
	Гуляш из сердца 3-7	90	17	7	9	171	184
	Отвар шиповника	200			9	37	129
	Помидор свежий	30			1	7	101
	Хлеб 3-7	60	5	1	27	137	167
Итого за Обед			29	15	97	654	
Полдник	Хачапури с сыром 3-7	40	15	15	17	258	476
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Итого за Полдник			15	15	29	306
Ужин	Гречка отварная с говядиной тушеной 3-7	140					250
	Чай	200					134,01
	груша 1,5-3	100	1		15	71	368
Итого за Ужин			1		15	71	
Итого за день			60	47	201	1499	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 3-7	200	6	10	27	224	454
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			9	14	44	338	
Завтрак2	Снежок 1,5-3	100	3	3	11	78	498
	Итого за Завтрак2			3	3	11	78
Обед	суп гороховый	200	11	6	27	204	169
	Гречка отварная 3-7	120	7	6	34	218	459
	Котлета мясная	70	16	13	6	203	493
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	349
	Икра кабачковая 3-7	30	1	3	2	36	1
	Морс ягодный	150			20	80	492
	Хлеб	60	5	1	27	137	286
Итого за Обед			41	29	119	896	
Полдник	Ватрушка с творогом 3-7	55	10	17	33	287	183
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник			10	17	33	287	
Ужин	Лапша отварная с маслом и сыром 3-7	140	6	13	22	225	260
	Чай	200					134,01
	Мандарин	100	1		8	38	64
Итого за Ужин			7	13	30	263	
Итого за день			70	76	237	1862	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая 3-7	200	8	10	34	259	185
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	19	127	1
	Чай с лимоном 3-7	200			15	62	393
Итого за Завтрак			11	14	68	448	
Завтрак2	йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
	Итого за Завтрак2			5	3	4	68
Обед	суп щи со сметаной 3-7	200	5	8	11	136	32
	Рис отварной	130	3	5	34	190	315
	Рыба под овощами	100	13	8	4	143	199
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	494
	Компот из сушеных фруктов	200			15	60	376
	Хлеб	40	3	1	18	91	286
Итого за Обед			27	23	100	718	
Полдник	булочка к чаю	60	6	7	32	217	485
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник			6	7	32	217	
Ужин	картофель отварной с говядиной тушеной 3-7	200	3	1	24	116	281
	Чай	200					134,01
	груша 1,5-3	100	1		15	71	368
Итого за Ужин			4	1	39	187	
Итого за день			53	48	243	1638	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 3-7	200	2	4	19	120	174
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	19	127	1
	Какао с молоком 3-7	200			16	69	397
	Итого за Завтрак		5	8	54	316	
Завтрак2	Снежок 1,5-3	100	3	3	11	78	498
	Итого за Завтрак2		3	3	11	78	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7	200	5	5	11	113	34
	перловка отварная 3-7	120	4		27	131	152
	Гуляш мясной 3-7	80	14	14	4	199	142
	Салат из морской капусты с растительным маслом (готовый)	30		2	1	18	16,01
	Компот из изюма 3-7	180			25	104	376
	Хлеб	60	5	1	27	137	286
	Итого за Обед		28	22	95	702	
Полдник	Печенье 3-7	40	6	7	57	317	1
	Чай	200					134,01
	Итого за Полдник		6	7	57	317	
Ужин	Вареники с картофелем	200	5	5	32	194	495
	Чай	200					134,01
	Апельсин 1,5-3	100	1		12	65	48
	Итого за Ужин		6	5	44	259	
Итого за день		48	45	261	1672		

(лист 14)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом 3-7	200	4	6	23	158	178
	Бутерброд с кусочком сыра 3-7	45/5/15	7	9	22	195	274
	Чай	200					134,01
	Итого за Завтрак		11	15	45	353	
Завтрак2	Кефир	100	3	3	4	51	182
	Итого за Завтрак2		3	3	4	51	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	6	6	17	145	44
	Рис отварной	120	3	4	31	175	315
	Тефтели мясная 1,5-3	60	13	12		164	480
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	349
	Огурец свежий	30			1	3	410
	Компот консервированный 3-7	200			15	60	57
	Хлеб	60	5	1	27	137	286
	Итого за Обед		28	23	94	702	
Полдник	пирожок с капустой 3-7	100	4	4	24	147	247
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Итого за Полдник		4	4	36	195	
Ужин	суп молочный с макаронными изделиями	200	7	9	26	208	93
	Чай	200					134,01
	Яблоки 1,5-3	150	1	1	22	106	400
	Итого за Ужин		8	10	48	314	
Итого за день		54	55	227	1615		

Рацион: 3-7лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3	4	25	151	180
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	сушка малютка	20	1	1	5	27	164
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			7	9	47	292	
Завтрак2	йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
	Итого за Завтрак2			5	3	4	68
Обед	Суп рассольник со сметаной на м/б 3-7	200	6	8	12	139	179
	Картофельное пюре 3-7	120	4	5	26	169	321
	гуляш из индейки	90	16	23	5	288	266
	Зеленый горошек 3-7	30	2		2	17	166
	Компот из чернослива 3-7	200			15	60	485
	Хлеб	60	5	1	27	137	286
Итого за Обед			33	37	87	810	
Полдник	блинчики дрожжевые	55	4	1	33	158	542
	Сгущенное молоко 3-7	25	2	2	14	82	490
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник			6	3	47	240	
Ужин	Омлет натуральный 3-7	70	10	18	1	203	215
	Чай с сахаром	200			12	48	392
	Банан	200	3	1	46	211	483
Итого за Ужин			13	19	59	462	
Итого за день			64	71	244	1872	

(лист 16)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 3-7	200	2	4	19	120	174
	Бутерброд с маслом 3-7	45/5	3	4	19	127	1
	Чай	200					134,01
	Итого за Завтрак			5	8	38	247
Завтрак2	Снежок 1,5-3	100	3	3	11	78	498
	Итого за Завтрак2			3	3	11	78
Обед	Суп овощной на мясном бульоне 3-7	200	6	5	12	121	148
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	4	4	25	149	190
	Котлета мясная	70	16	13	6	203	495
	Соус томатный с овощами	30	1		3	18	340
	Огурец соленый	30			1	4	482
	Кисель 3-7	200			15	60	25
	Хлеб	30	3		14	68	286
Итого за Обед			30	22	76	623	
Полдник	Сырники из творога 3-7	125	29	5	16	230	231
	варенье	25			17	66	294
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник			29	5	33	296	
Ужин	суп молочный с рисом 3-7	200	1	4	20	120	298
	Чай	200					134,01
	Апельсин	200	2		16	86	485
Итого за Ужин			3	4	36	206	
Итого за день			70	42	194	1450	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3	4	25	151	180
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Мармелад	20			16	65	458
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			6	8	58	330	
Завтрак2							
	йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
Итого за Завтрак2			5	3	4	68	
Обед							
	Борщ с картофелем со сметаной	200	4	3	20	127	58
	Рис отварной	120	3	4	31	175	315
	рыба под омлетом 3-7	100					
	Помидор свежий	30			1	7	101
	Компот из чернослива 3-7	200			15	60	485
Хлеб	60	5	1	27	137	286	
Итого за Обед			12	8	94	506	
Полдник							
	Горячий бутерброд с сыром	55	7	9	19	183	491
	Чай с сахаром	200			12	48	392
Итого за Полдник			7	9	31	231	
Ужин							
	Гречка отварная с говядиной тушеной 3-7	140					250
	груша 1,5-3	100	1		15	71	368
	Чай	200					134,01
Итого за Ужин			1		15	71	
Итого за день			31	28	202	1206	

(лист 18)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная 3-7	200	3	4	25	151	180
	Бутерброд с кусочком сыра 3-7	45/5/15	7	9	22	195	274
	Чай с сахаром	200			12	48	392
Итого за Завтрак			10	13	59	394	
Завтрак2							
	йогурт 2,5% 3-7	100	5	3	4	68	171
Итого за Завтрак2			5	3	4	68	
Обед							
	Суп с рисом (3-7)	107	5	3	11	95	112
	капуста тушеная с мясом 3-7	200	15	18	1	225	0
	Огурец свежий	40			1	4	410
	Отвар шиповника	200			9	37	109
	Хлеб	30	3		14	68	286
Итого за Обед			23	21	36	429	
Полдник							
	Булочка "Дорожная" 3-7	60	21	22	43	451	59
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник			21	22	43	451	
Ужин							
	Лапша отварная со сливочным маслом	130	4	4	25	149	250
	Сосиска 3-7	75	6	13		142	2
	Чай	200					134,01
	Мандарин	100	1		8	38	51
Итого за Ужин			11	17	33	329	
Итого за день			70	76	175	1671	

Рацион: 3-7лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом 3-7	200	4	6	23	158	178
	Бутерброд с маслом 3-7	40/5	3	4	17	114	1
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			7	10	40	272	
Завтрак2	Снежок 1,5-3	100	3	3	11	78	498
	Итого за Завтрак2			3	3	11	78
Обед	Суп с домашней лапшой 3-7	200	9	11	18	206	460
	Гречка отварная 3-7	120	7	6	34	218	459
	гуляш из индейки	90	16	23	5	288	266
	Икра кабачковая 3-7	30	1	3	2	36	1
	Компот из сушеных фруктов	200			15	60	376
	Хлеб	30	3		14	68	286
Итого за Обед			36	43	88	876	
Полдник	Пряник	50	4	3	36	185	496
	Чай	200					134,01
Итого за Полдник			4	3	36	185	
Ужин	картофельная запеканка с мясом 3-7	200	7	4	36	209	293
	Чай	200					134,01
	Банан 1,5-3	220	3	1	46	211	253
	Итого за Ужин			10	5	82	420
Итого за день			60	64	257	1831	

(лист 20)

Рацион: 3-7лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 3-7	200	8	10	34	259	185
	Бутерброд с сыром 3-7	45/5/7	7	5	19	149	3
	Зефир	40	1	1	31	142	37
	Чай	200					134,01
Итого за Завтрак			16	16	84	550	
Завтрак2	Кефир	100	3	3	4	51	182
	Итого за Завтрак2			3	3	4	51
Обед	суп с гречневой крупой 3-7	200	5	5	11	113	115
	Картофельное пюре 3-7	150	5	7	32	211	321
	биточки паровые 3-7	80	13	14	7	203	289
	Огурец соленый	25				3	482
	Зеленый горошек 3-7	25	1		2	14	166
	Чай с молоком 3-7	200	3	3	16	105	394
	Хлеб	60	5	1	27	137	286
Итого за Обед			32	30	95	786	
Полдник	Сухарик сливочный	20			32	131	499
	Чай с сахаром	200			12	48	392
Итого за Полдник					44	179	
Ужин	уха из свежей рыбы 3-7	200	11	3	9	112	285
	Чай	200					134,01
	Яблоки 1,5-3	100	1	1	15	71	400
Итого за Ужин			12	4	24	183	
Итого за день			63	53	251	1749	

