

Категория Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологическ ой карты
			Б	Ж	У		
День 1 от 3-7 лет							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,60	7,00	11,10	278	1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло сливочное	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Какао	180	4,68	3,90	15,63	126,5	47/1
Итого за завтрак		425	14,81	19,17	43,54	578,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0,95	0,07	18,23	71,32	56
Итого за второй завтрак		100	0,95	0,07	18,23	71,32	
ОБЕД	Свежий помидор	50	0,50	0,10	2,00	12,1	51/1
	Борщ с мясом и сметаной	200	7,92	5,82	17,98	148,5	10
	Плов из птицы	190	19,80	17,55	31,79	250,18	20
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
Итого за обед		660	31,07	24,34	93,49	618,68	
ПОЛДНИК	Булочка Домашняя	90	5,10	7,60	55,81	315	65
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	43
Итого за полдник		270	5,22	7,62	66,01	356	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	52,05	51,2	221,27	1624,02	

День 2 от 3-7 лет

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	6,48	7,24	26,16	300	5,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Кофейный напиток с молоком	180	4,68	3,90	15,63	126,5	47
Итого за завтрак		425	13,69	19,41	58,60	600,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Морс брусничный	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342
Итого за второй завтрак		200	0,14	0,1	12,62	53,09	
ОБЕД	Свежий огурец	50	0,50	0,10	2,00	12,1	51
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,68	6,28	9,13	162,6	11
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,31	15,21	73,64	55
	Рагу овощное	150	3,76	5,10	14,65	122,2	34
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
Итого за обед		640	19,27	12,66	82,71	578,44	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	200	15,60	14,77	42,13	373	6,5
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	43
Итого за полдник		380	15,72	14,79	52,33	414	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	48,82	46,96	206,26	1645,55	

День 3 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	8,7	10,6	40	289,9	4
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло сливочное	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Кофейный напиток (цикорий) с молоком	180	4,68	3,90	15,63	126,5	68
Итого за завтрак		425	15,91	22,77	72,44	589,92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	9,20	40,00	68
Итого за второй завтрак		200	0,1	0	9,2	40	
ОБЕД	Свежий огурец	50	0,43	0,04	1,85	7,6	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,96	2,80	14,72	130,5	12
	Голубцы ленивые	200	17,10	13,10	14,00	242,8	23
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
Итого за обед		670	23,34	16,81	72,29	588,8	
ПОЛДНИК	Булочка магазин	90	5,10	7,60	55,81	315	65
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	43
Итого за полдник		270	5,22	7,62	66,01	356	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	44,57	47,2	219,94	1574,72	

День 4 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,40	3,50	39,10	208	3
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Какао с молоком	180	4,68	3,90	15,63	126,5	47/1
Итого за завтрак		425	14,61	15,67	71,542	508,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0,95	0,07	18,23	71,32	56
Итого за второй завтрак		100	0,95	0,07	18,23	71,32	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	3,50	4,40	19,80	150	13
	Картофельное пюре	120	2,52	3,36	17,88	108,11	21
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	2,40	2,53	15,96	74,46	67
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	61
Итого за обед		620	13,81	13,46	95,5	571,97	
ПОЛДНИК	Рулет фруктовый	90	5,10	7,60	55,81	315	66/1
	Чай с молоком	180	3,57	3,10	15,08	1,02,66	45
Итого за полдник		270	8,67	10,7	70,89	315	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	38,04	39,9	256,16	1466,31	

День 5 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Каша Геркулес молочная	200	6,4	7,7	32	216	7
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Сыр порциями	15	3,50	4,50	0,00	54,3	49
	Кофейный напиток с молоком	180	4,68	3,9	15,63	126,5	47
Итого за завтрак		440	17,11	24,37	64,442	570,32	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	180	7,20	5,76	7,56	120,60	22
Итого за второй завтрак		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	1,00	6,00	6,10	82,50	50
	Суп картофельный с крупой(пшено) и сметаной	200	6,75	4,1	11,28	151,7	72
	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112	25
	Оладьи из печени	80	25,86	12,4	10,4	256	26
	Соус основной белый	30	0,30	3,00	0,95	32	44
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
Итого за обед		690	40,43	29,38	88,08	842,1	
ПОЛДНИК	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165	70
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	43
Итого за полдник		255	5,96	5,28	35,52	206	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	70,7	64,79	195,6	1739,02	

День 6 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	6,4	7,7	32	216	7
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Кофейный напиток(цикорий) с молоком	180	4,68	3,90	15,63	126,5	68
Итого за завтрак		425	13,61	19,87	64,44	516,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,80	59
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
ОБЕД	Ттица тушеная порциями	70	8,24	7,54	2,05	126,1	28
	Рассольник со сметаной	200	6,75	4,1	11,28	151,7	16
	Каша гречневая	100	5,70	4,82	27,45	180,34	27.январь
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
Итого за обед		590	23,54	17,33	82,5	666,04	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	90	5,10	7,60	55,81	315,00	66
	Молоко	200	6,10	5,44	10,10	113,34	41
Итого за полдник		290	11,2	13,04	65,91	428,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	48,73	50,62	222,16	1652,2	

День 7 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Каша манная	200	7,60	7,00	11,10	278,00	1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Какао с молоком	180	4,68	3,90	15,63	126,5	47/1
Итого за завтрак		425	14,81	19,17	43,542	578,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	180	7,20	5,76	7,56	120,60	22
Итого за второй завтрак		180	7,2	5,76	7,56	120,6	22
ОБЕД	Свежий помидор	50	0,50	0,10	2,00	12,10	51/1
	Суп картофельный с клецками	200	5,35	4,37	18,06	185	15
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	29
	Соус основной белый	30	0,30	3,00	0,95	32	44
	Котлета мясная	75	14,1	11,9	11,4	209	30
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
Итого за обед		675	25,53	23,82	98,59	785,8	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	200	15,60	14,77	42,13	373	6,5
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	43
Итого за полдник		380	15,72	14,79	52,33	414	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	63,26	63,54	202,02	1898,42	

День 8 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	8,70	10,60	40,00	289,90	4
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Кофейный напиток с молоком	180	4,68	3,90	15,63	126,5	47
Итого за завтрак		415	15,29	22,55	68,262	548,05	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Морс брусничный	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342
Итого за второй завтрак		200	0,14	0,1	12,62	53,09	
ОБЕД	Свежий огурец	50	0,50	0,10	2,00	12,10	51/1
	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	16
	Рагу из овощей с мясом птицы	200	24,57	20,27	26,34	267,13	31
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
Итого за обед		670	30,1	24,08	84,35	578,63	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	90	5,1	7,6	55,81	315	66
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	43
Итого за полдник		270	5,22	7,62	66,01	356	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	50,75	54,35	231,24	1535,77	

День 9 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,50	9,90	29,50	235,00	6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Сыр порциями	15	3,50	4,50	0,00	54,3	49
	Кофейный напиток(цикорий) с молоком	180	4,68	3,90	15,63	126,5	68
Итого за завтрак		430	19,59	26,35	57,762	547,45	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	9,20	40,00	68
Итого за второй завтрак		200	0,1	0	9,2	40	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	1,00	6,00	6,10	82,50	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,92	5,82	17,98	148,5	18
	Котлета рыбная натуральная	70	9,94	1,96	5,18	77,42	24
	Рис	100	2,43	3,58	24,46	139,8	29
	Соус основной белый	30	0,30	3,00	0,95	32	44
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
Итого за обед		680	24,44	21,23	96,39	688,12	
ПОЛДНИК	Батон	70	6,6	6,7	52,1	293	54
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	43
Итого за полдник		250	6,72	6,72	62,3	334	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,85	54,3	225,65	1609,57	

День 10 от 3-7 ЛЕТ

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	6,48	7,24	26,16	216	5
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Чай с молоком	180	3,57	3,1	15,08	102,66	45
Итого за завтрак		425	12,58	18,61	58,052	492,18	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,80	56
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,57	3,68	1,84	42,84	53
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	8,72	12,46	143,8	14
	Жаркое по домашнему	200	24,48	6,28	21,76	210,32	32
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,98	101,7	46
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
Итого за обед		670	34,78	19,55	77,78	604,86	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	100	6,60	6,70	52,10	293,00	51
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	43
Итого за полдник		280	6,72	6,72	62,3	334	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	54,46	45,26	207,44	1472,84	