

День: вторник 23.04.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/4-200/5	3,8-5,0	6,1-8,2	22,7-30,3	161-215	311
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	16,47-18,3	105,3-117	693
Итого за завтрак		363-440	9,0-11,0	12,98-16,2	51,18-63,1	356,3-441	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Суп картофельный с бобовыми	150-200	4,0-5,4	2,5-3,3	11,7-15,6	86-115	139
	Рулет картофельный с печенью	120- 150	10,16-12,7	10,0-12,5	8,72-10,9	182,32-227,9	72
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
Итого за обед		530-670	18,62-24,54	15,9-20,85	72,08-85,7	496,5-557,7	
Полдник	Булочка сдобная	60-70	4,4-5,2	4,6-5,32	28,68-33,46	174-203	186
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,7-13,3	49-51	194
Итого за полдник		240-270	4,4-5,2	4,6-5,32	41,4-46,8	223-254	
Итого за день		1283-1530	32,77-41,49	33,5-42,4	183,7-214,7	1155-1332	

День: среда 24.04.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	3,3-4,4	3,3-4,4	11,9-15,9	91-121	160
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за завтрак		355-435	7,98-9,8	9,73-11,9	40,01-48,3	279-339	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	пр
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свежей моркови	40-60	0,4-0,6	1,8-2,7	5,8-8,7	40-60	10
	Борщ с капустой картофелем	150/4-200/5	1,1-1,5	3,2-3,9	7,2-9,5	61-79	124
	Запеканка рисовая с курой	120/16-150/20	10,56-13,2	11,76-14,7	17,92-22,4	222-277	430
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Кисель плодово-ягодный	180-200	0,0	0,0	29,94-26,6	95-105	205
Итого за обед		550-695	15,22-20,04	17,16-21,9	80,18-96,18	513-573	
Полдник	Сырники из творога	50/5-75/5	7,4-10,9	8,2-12,1	9,9-13,6	142-206	358
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за полдник		235-280	8,66-12,3	8,84-13,7	24,12-29,4	296-362	
Итого за день		1290-1560	32,61-42,89	35,7-47,5	163,4-192,9	1167-1353	

День: четверг 25.04.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150/4-200/5	5,3-7,1	6,1-8,2	27,8-37,0	188-251	85
	Бутерброд с маслом, повидлом	40/5/5-50/5/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Какао с молоком сахаром	180-200	3,24-3,6	3,24-3,6	1,6-18,3	10,53-117	223
Итого за завтрак		384-465	10,79-13,4	12,9-16,08	54,45-85,36	340,3-538	
Второй завтрак	Сок фруктовый для детского питания	150	0,75	0	19,05	79,02	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0	19,05	79,02	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Рассольник ленинградский	150/5-200/5	1,4-1,9	3,3-4,1	9,4-12,5	74-95	132
	Рыба припущенная	60- 80	14,1-18,8	4,2-5,6	0,3-0,4	95-127	371
	Пюре картофельное	120-150	2,8-3,5	3,8-4,8	11,8-14,7	94-117	520
	Компот из изюма	180-200	2,16-2,4	0,09-0,1	36,99-41,4	154-171	639
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
Итого за обед		559- 755	24,4-32,54	13,59-17,9	81,51-103,48	546-703,8	
Полдник	Макароны запечённые с яйцом	120/5-150/6	5,12-6,4	6,96-8,7	15,6-19,5	146-183	262
	Хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	Чай с сахаром	180-200	1,35-1,5	1,44-1,6	10,08-11,2	57-63	194
Итого за полдник		325-386	8,5-10,3	8,7-10,6	37,76-45,2	263-317	
Итого за день		1418-1756	44,44-56,99	35,2-44,6	192,8-253,1	1228-1638	

День: пятница 26.04.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4-200/5	5,5-7,3	6,7-9,0	25,3-33,7	184-245	311
	Бутерброд с маслом	25/4-30/5	1,98-2,4	3,64-4,4	12,01-14,5	90-109	1
	Чай с молоком сахаром	180-200	1,26-1,4	1,44-1,6	14,22-15,8	72-80	195
Итого за завтрак		363-440	8,74-11,1	11,78-15,0	51,53-64,0	346-434	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	80-100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21	72,72-90,9	пр
Итого за второй завтрак		80 -100	1,2-1,5	0,4-0,5	16,8-21,0	72,72-90,9	
Обед	Салат из свеклы с растит. маслом	40-60	0,5-0,8	3,0-4,4	2,4-3,6	38-57	64
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/4-200/5	1,2-1,6	3,2-3,9	4,4-5,8	51-65	124
	Котлета рубленая	60-70	12,1-14,14	14,9-17,37	7,69-8,98	214,5-249,9	205
	Греча рассыпчатая	120/4150/4	5,7-7,1	4,6-5,8	22,9-28,6	158-198	297
	Компот из сухофруктов	180-200	0,8-0,9	0,05-0,05	29,94-26,6	95-105	205
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	
Итого за обед		598-749	23,46-29,28	26,2-32,12	86,65-102,6	651,7-817,7	
Полдник	Омлет натуральный	60/4-75/5	5,3-6,63	8,7-10,87	0,9-0,11	103-128,8	152
	Хлеб	20-30	1,98-2,37	0,25-0,3	12,08-14,5	59,5-71,4	пр
	Молоко кипячённое	180-200	5,22-5,8	5,85-6,5	8,1-9,0	104-116	193
Итого за полдник		264-310	12,5-14,8	14,8-17,67	21,1-23,6	266-316	
Итого за день		1305-1599	45,9-56,68	53,2-65,29	176,1-211,2	1336-1659	

День: суббота 27.04.2024

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 1,6до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150/4-200/5	4,5-6,0	6,1-8,2	22,0-29,3	161-215	132
	Бутерброд с маслом, повидлом	40/5/5-50/5/5	2,25-2,7	3,56-4,28	25,05-30,06	141,8-170,18	2
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2,7-3,0	2,79-3,1	16,1-17,9	98-109	197
Итого за завтрак		384-465	9,45-11,7	10,85-15,6	63,15-77,26	400,8-494	
Второй завтрак	яблоко	60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	
Итого за второй завтрак		60-100	0,24-0,4	0,24-0,4	0,59-9,8	28,2-47	
Обед	Салат из свежей капусты	40-60	0,8-1,2	1,8-2,7	3,7-5,5	34-51	43
	Суп картофельный с клецками	150-200	1,3-1,7	1,7-2,3	8,6-11,5	56-74	38
	Жаркое по домашнему с мясом	120-150	6,9-12,5	7,5-12,8	3,7-14,8	111-226	436
	Хлеб	40-60	3,16-4,74	0,4-0,6	19,32-28,98	95,2-142,8	пр
	Компот из кураги	180-200	0,8-1,0	0,04-0,05	18,5-22,6	75-91	58
Итого за обед		530-670	12,96-21,14	11,44-18,5	53,8-83,38	371,2-584,8	
Полдник	пряники	15-20	0,83-1,11	0,62-0,83	10,24-13,65	47,81-63,75	пр
	конфета	15-20	0,23-0,3	0,33-1,44	12,27-16,36	57,25-76,33	пр
	Чай с сахаром	180-200	0,0-0,0	0,0-0,0	12,24-13,6	46,8-52	685
Итого за полдник		210-240	1,06-1,41	0,95-2,27	34,75-43,61	151,86-192,08	
Итого за день		1184-1475	23,71-34,65	23,48-36,8	152,3-214,1	952-1318	

