

День: понедельник 10.03.2025

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: от 1,6до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда            | Вес блюда        | Пищевые вещества на порцию |                   |                    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
|  |                               |                  | Белки                      | Жиры              | Углеводы           |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                               |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| 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            | 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         |
|  |                               |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                               | <b>363-440</b>   | <b>7,74-9,8</b>            | <b>11,2-14,2</b>  | <b>48,23-59,6</b>  | <b>323-404</b>          |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты (яблоко)               | 80-100           | 1,2-1,5                    | 0,4-0,5           | 16,8-21,0          | 72,72-90,9              | пр          |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                               | <b>80-100</b>    | <b>1,2-1,5</b>             | <b>0,4-0,5</b>    | <b>16,8-21,0</b>   | <b>72,72-90,9</b>       |             |
| 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 клёцками   | 150-200          | 1,3-1,7                    | 1,7-2,3           | 8,6-11,5           | 56-74                   | 38          |
|  | Котлета рубленая              | 60-70            | 12,1-14,14                 | 14,9-17,37        | 7,69-8,98          | 214,5-249,9             | 205         |
|  | Картофель отварной в молоке   | 150-200          | 3,7-4,9                    | 4,2-5,6           | 12,9-17,2          | 105-140                 | 205         |
|  | 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          |
| <b>Итого за обед</b>                               |                               | <b>620 -790</b>  | <b>21,86-27,68</b>         | <b>23,0-28,62</b> | <b>70,7-94,76</b>  | <b>579-748</b>          |             |
| Полдник  | Омлет натуральный             | 60/4-75/5        | 5,3-6,63                   | 8,7-10,87         | 0,9-0,11           | 103-128,8               | 152         |
|  | Пряники                       | 15-20            | 0,83-1,11                  | 0,62-0,83         | 10,24-13,65        | 47,81-63,75             | пр          |
|  | Хлеб                          | 25-30            | 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         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                               | <b>284-330</b>   | <b>13,3-15,9</b>           | <b>15,4-18,5</b>  | <b>31,3-37,3</b>   | <b>314,3-380,0</b>      |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                               | <b>1347-1660</b> | <b>44,1-54,88</b>          | <b>50,0-61,82</b> | <b>167,0-212,6</b> | <b>1289-1623</b>        |             |

День: вторник 11.03.2025

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                    | Вес блюда        | Пищевые вещества на порцию |                   |                    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|---------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
|  |                                       |                  | Белки                      | Жиры              | Углеводы           |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                       |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| Завтрак  | Каша молочная Дружба с маслом         | 150/4;200/5      | 4,6-6,2                    | 6,4-8,6           | 24,3-32,4          | 174-232                 | 134         |
|  | 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          | 1,6-18,3           | 10,53-117               | 223         |
|  |                                       |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                       | <b>363-440</b>   | <b>9,82-12,2</b>           | <b>13,3-16,6</b>  | <b>37,91-65,2</b>  | <b>274,53-458</b>       |             |
| Второй завтрак                                     | Фрукты (яблоко)                       | 80-100           | 1,2-1,5                    | 0,4-0,5           | 16,8-21,0          | 72,72-90,9              | пр          |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                       | <b>80-100</b>    | <b>1,2-1,5</b>             | <b>0,4-0,5</b>    | <b>16,8-21,0</b>   | <b>72,72-90,9</b>       |             |
| Обед   | Салат из свежей моркови               | 40-60            | 0,4-0,6                    | 1,8-2,7           | 5,8-8,7            | 40-60                   | 10          |
|  | Суп картофельный протёртый с гренками | 150/15-200/20    | 3,2-4,3                    | 4,6-6,13          | 16,8-22,4          | 123-164                 | 79          |
|  | Кура отварная                         | 45-53            | 10,7-12,6                  | 9,0-10,6          | 0,2-0,2            | 124-146                 | 487         |
|  | Капуста тушеная                       | 120-150          | 2,6-3,3                    | 3,9-4,9           | 11,3-14,1          | 90-113                  | 534         |
|  | 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         |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                       | <b>590-743</b>   | <b>20,86-26,44</b>         | <b>19,75-24,9</b> | <b>83,36-100,9</b> | <b>567-730</b>          |             |
| 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         |
|  |                                       |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                       | <b>240-270</b>   | <b>4,4-5,2</b>             | <b>4,6-5,32</b>   | <b>41,38-46,76</b> | <b>223-254</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                       | <b>1273-1553</b> | <b>36,28-45,34</b>         | <b>38,05-47,3</b> | <b>179,4-233,8</b> | <b>1137-1532</b>        |             |

День: среда 12.03.2025

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                 | Вес блюда        | Пищевые вещества на порцию |                   |                    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
|  |                                    |                  | Белки                      | Жиры              | Углеводы           |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                    |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| 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                 | 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          | 2,52-2,8                   | 2,79-3,1          | 12,96-14,4         | 84,6-94                 | 50          |
|  |                                    |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                    | <b>362-440</b>   | <b>9,8-12,3</b>            | <b>12,53-15,7</b> | <b>52,77-65,9</b>  | <b>363-454</b>          |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый для детского питания | 150              | 0,75                       | 0                 | 19,05              | 79,02                   | пр          |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                    | <b>150</b>       | <b>0,75</b>                | <b>0</b>          | <b>19,05</b>       | <b>79,02</b>            |             |
| Обед   | Салат из свежей капусты            | 40-60            | 0,8-1,2                    | 1,8-2,7           | 3,7-5,5            | 34-51                   | 43          |
|  | 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         |
|  |                                    |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                    | <b>550-695</b>   | <b>15,62-20,64</b>         | <b>17,16-27,9</b> | <b>78,08-92,9</b>  | <b>507-654</b>          |             |
| Полдник  | Вареники ленивые                   | 120/3-150/4      | 13,57-17,0                 | 14,46-18,1        | 13,98-17,5         | 239-299                 | 355         |
|  | Чай с молоком сахаром              | 180-200          | 1,26-1,4                   | 1,44-1,6          | 14,22-15,8         | 72-80                   | 195         |
|  |                                    |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                    | <b>303-354</b>   | <b>14,8-18,4</b>           | <b>15,9-19,7</b>  | <b>28,2-33,3</b>   | <b>311- 379</b>         |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                    | <b>1365-1639</b> | <b>40,97-52,09</b>         | <b>45,6-63,3</b>  | <b>178,1-211,1</b> | <b>1260-1566</b>        |             |

День: четверг 13.03.2025

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                   | Вес блюда        | Пищевые вещества на порцию |                   |                    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
|  |                                      |                  | Белки                      | Жиры              | Углеводы           |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                      |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| 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         |
|  |                                      |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                      | <b>359-435</b>   | <b>7,98-9,8</b>            | <b>9,73-11,9</b>  | <b>40,01-48,3</b>  | <b>279-339</b>          |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый для детского питания   | 150              | 0,75                       | 0                 | 19,05              | 79,02                   | пр          |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                      | <b>150</b>       | <b>0,75</b>                | <b>0</b>          | <b>19,05</b>       | <b>79,02</b>            |             |
| Обед   | Салат из свеклы с растит. маслом     | 40-60            | 0,5-0,8                    | 3,0-4,4           | 2,4-3,6            | 38-57                   | 64          |
|  | 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          |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                      | <b>599-759</b>   | <b>24,12-32,14</b>         | <b>14,79-19,6</b> | <b>80,2-101,58</b> | <b>550-709</b>          |             |
| Полдник  | Макароны отварные с тёртым сыром     | 120-150          | 6,9-8,63                   | 10,2-12,75        | 22,2-27,8          | 211-264                 | 333         |
|  | Чай с сахаром                        | 180-200          | 0,0-0,0                    | 0,0-0,0           | 12,7-13,3          | 49-51                   | 194         |
|  | Хлеб                                 | 25-30            | 1,98-2,37                  | 0,25-0,3          | 12,08-14,5         | 59,5-71,4               | пр          |
|  |                                      |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                      | <b>325-380</b>   | <b>8,88-11,0</b>           | <b>10,45-13,0</b> | <b>46,9-55,6</b>   | <b>319-386</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                      | <b>1433-1724</b> | <b>41,73-53,69</b>         | <b>34,97-44,5</b> | <b>186,1-224,5</b> | <b>1227-1513</b>        |             |

День: пятница 14.03.2025

Сезон: весна- лето

Возрастная категория: от 1,6до 7 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                 | Вес блюда        | Пищевые вещества на порцию |                   |                    | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------|
|  |                                    |                  | Белки                      | Жиры              | Углеводы           |                         |             |
| <b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b> |                                    |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| Завтрак  | Каша гречневая молочная с маслом   | 150/4-200/5      | 6,6-8,8                    | 6,9-9,1           | 26,6-35,5          | 195-260                 | 302         |
|  | 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          | 3,2-3,6                    | 3,2-3,6           | 16,47-18,3         | 105-117                 | 693         |
|  |                                    |                  |                            |                   |                    |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                            |                                    | <b>363-440</b>   | <b>11,78-14,8</b>          | <b>13,74-17,1</b> | <b>55,08-68,3</b>  | <b>390-486</b>          |             |
| Второй завтрак                                     | Сок фруктовый для детского питания | 150              | 0,75                       | 0                 | 19,05              | 79,02                   | пр          |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                     |                                    | <b>150</b>       | <b>0,75</b>                | <b>0</b>          | <b>19,05</b>       | <b>79,02</b>            |             |
| Обед   | Салат из свежей моркови            | 40-60            | 0,4-0,6                    | 1,8-2,7           | 5,8-8,7            | 40-60                   | 10          |
|  | 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         |
|  | Фрикадельки из кур                 | 50/3- 60/4       | 6,8-8,2                    | 7,8-9,4           | 3,7-4,4            | 113-135                 | 157         |
|  | Макаронные изделия отварные        | 120-150          | 4,5-5,5                    | 3,8-4,6           | 27,9-32,9          | 166-198                 | 44          |
|  | 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         |
| <b>Итого за обед</b>                               |                                    | <b>551-739</b>   | <b>16,86-21,54</b>         | <b>17,05-21,2</b> | <b>91,0-107,38</b> | <b>520-705</b>          |             |
| Полдник  | Булочка «Веснушка»                 | 50-90            | 3,7-6,6                    | 2,4-4,3           | 24,4-44,0          | 135-243                 | 773         |
|  | Молоко кипячённое                  | 180-200          | 5,22-5,8                   | 5,85-6,5          | 8,1-9,0            | 104-116                 | 193         |
| <b>Итого за полдник</b>                            |                                    | <b>230-290</b>   | <b>8,92-12,4</b>           | <b>8,25-10,8</b>  | <b>32,5-53,0</b>   | <b>239-359</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>                               |                                    | <b>1294-1619</b> | <b>38,31-49,49</b>         | <b>39,04-49,1</b> | <b>197,6-247,7</b> | <b>1228-1629</b>        |             |

