Неделя первая . День 5

С 3 до 7 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак: Пятница 1.Омлет натуральный № 74	140	9,2	12,18	5,19	165
2. Бутерброд хлеб с маслом № 16	40/5	2,3	4,36	14,62	108
3. Чай сладкий № 13	180/11	-	-	11,98	43
Обед: Морковь отварная порционная,	50	0,25	0,02	1,445	6,935
1.Рассольник со сметаной и мясом птицы №25	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145
2.Птица отварная№100	60	8,8	6,85	0	114
3.Картофельное пюре№91	180	3,74	6,28	21,68	170,40
4.Хлеб пшеничный № 66	50	3,12	0,033	15,63	74,85
5.Кисель из концентрата № 20	200	0	0	18	60
Полдник: 1.Ватрушка с повидлом	70	8,26	3,07	48,8	255,58
2.Сок	150	-	-	21	84
Ужин:Биточки рыбные№29 1..Гречка рассыпчатая с маслом № 65	80 200	7,8 6	4,35 8,54	28,3 29,2	114 350,66
2.Хлеб пшеничный № 66	30	2,02	0,20	14,08	67,80
3.Какао на сгущенном молоке №15	180	1,2	1,3	13	90
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1957**	**53,10**	**58,535**	**201,86**	**1671,30**

Неделя первая . День 5

С 1,5 до 3 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Пятница . 1.Омлет натуральный№74	100	6,5714	8,7	3,7071	117,86
.2.Бутерброд хлеб с маслом№16	30/4	1.54	3-46	9,75	78
3. Чай сладкий № 13	150/9	-	-	8,98	30
Обед Морковь отварная порционная№159	25	0,125	0,01	0,722	3,467
1. Рассольник со сметаной и мясом птицы №25	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11
2. Птица отварная№100	50	7,54	5,87	0	106
3. Кисель из концентрата № 20	150	0	0	13,5	46,5
4. Картофельное пюре№91	150	3,06	5,24	18,06	142
5. Хлеб пшеничный№66	40	3,04	0,032	15,25	72,85
Полдник: 3. Ватрушка с повидлом№299	60	7,1	2,6	41,8	219,06
4. Сок	100	-	-	10,5	42
Ужин Биточки рыбные№29	70	6,83	3,81	24,8	99,75
: Гречка рассыпчатая с маслом № 65	150	4,5	6,4	21,9	263
5. Хлеб пшеничный № 66	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6. Какао на сгущенном молоке	150	4,35	3,75	7,2	81
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1561**	**43,16**	**46,376**	**169,65**	**1383,36**

Неделя первая . День 4

С 1,5 до 3 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
1.Каша молочная геркулесоваяNo33	200	3	5	10	97
2. Бутерброд хлеб с маслом№16	30/4	1,54	3,46	9,75	78
3.Какао на молоке№15	150/9	-1	1,08	10,83	75
4.2-ой Завтрак Сок	150/9	-	-	11	45
Обед: 1.Суп картофельный с клёцками с мясом птицы№41	250/30	5,5	5.5	3,09	31
2.Биточки мясные№64	50	6,41	6,78	5,22	107,5
3.Гарнир перловая каша№124	150	4,2	4,395	26,895	166,995
4.Соус красный основной№7	35	0,48	1,37	2,16	21,7
5.Компот из сухофруктов№9	180/11	0,43	-	21,42	81
Полдник: 1. Пирожок с капустой№43	60	3,87	4,32	24,4	162
2. Чай с сахаром№13	150/9	-	-	8,98	30
Ужин: 1. Рагу из овощей с мясом говядины	200	4,24	5,2	20,24	112,8
2. Хлеб пшеничный № 66	30	2,28	0,24	14,76	70,05
3. Кофейный напиток №12	150/8	3,06	3,06	18,69	119,67
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1846**	**42,55**	**40,857**	**200,835**	**1226,015**

Неделя первая . День 4

С 3 до 7 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак : Четверг 1.Каша молочная геркулесоваяNo33	250	4	8	12	109
2. Бутерброд хлеб с маслом №16	40/5	2,3	4,36	14,62	108
Какао на молокеNo15	180/12	1,2	0 1,3	13	90
4.2-ойЗавтрак Сок	100	-	-	11	45
Обед: 1. .Суп картофельный с клёцками мясом птицыNo41	200/25	4/4	4/1	12	120
2. Тефтели мясныеNo64	70	8,98	9,49	7,31	150/5
3.Гарнир перловая кашаNo124	180	5,04	5,274	32,274	200,394
4.Соус красный основнойNo7	50	0,69	1,95	3,09	31
5.Компот из сухофруктовNo9	200/14	0,48	-	23,8	90
6.Хлеб пшеничныйNo66	50	3,12	0,033	15,63	74,85
Полдник: 1. Пирожок с капустойNo43	70	4,51	5,04	28,47	189
2. Чай сладкийNo13	180/12	-	-	11,98	43
Ужин: 1. Рагу из овощей с мясом говядиныNo90	250	5,3	6,5	25,3	150,3
2. Хлеб пшеничный № 66	40	3,04	0,032	15,25	72,85
3. Кофейный напиток № 12	180/10	3,24	3,24	22,43	143,61
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1867**	**48,70**	**48,919**	**247,134**	**1968,61**

Неделя первая . День 3

С 1,5 до 3 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак :Среда 1.Суп молочный «Рябчик» на молоке №	200	3	4	26	152
2. Бутерброд хлеб с маслом № 16	30/4	1,54	3,46	9,75	78
3. Кофейный напиток на молоке № 2	150/8	1,08	1,08	11,67	76,67
2-ой,завтрак фрукты	100	043		1,59	49,30
Обед: Свекла отварная№159с №159	45	0,62	3,41	3,41	48,75
1. Щи со сметаной на мясном бульоне № 34	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49
2. Гуляш из отварного мяса говядины №35	60	4,5	5,7	1,85	123,6
3. Макароны отварные№30	100	3,56	4,646	20,97	135,33
4. Компот из сухофруктов№9	180/11	0,43	0	1,08	70
5. Хлеб пшеничный№66	40	3,04	0,032	15,23	72,85
Полдник: 1. Пряники					
2. Молоко кипяченое йодированное № 10	150	4,2	4,8	7,05	78
Ужин: Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30				
1. Чай № 52	150	--	-	-	-
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1686**	**41,72**	**48,578**	**151,47**	**140414**

Неделя первая . День 3

С 3 до 7 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак :Среда 1.Суп молочный «Рябчик» на молоке №	250	4	6	28	198
2. Бутерброд хлеб с маслом № 16	40/5	2,3	4,36	14,62	108
3. Кофейный напиток на молоке № 2	180	1,3	1,3	14	92
2-ОЙ Завтрак Фрукты	100	0,43	-	11,59	49,30
Обед Свекла отварная№159	60	0,83	4,54	4,55	65
6. Щи со сметаной на мясном бульоне № 34	250/10/6	3,68	7,07	8,58	118
7. Гуляш из отварного мяса говядины №35	80	6	7,6	2,47	164,8
8. Хлеб пшеничный № 66	50	3,12	0,033	15,63	74,85
9. Макароны отварные№30	120	3,06	5,24	18,06	142
10. Компот из сухофруктов № 9	200/14	0,48	0	23,8	90
Полдник: 3. Пряники	60	281	2,7	4,32	178,50
4. Молоко кипяченое йодированное № 10	200	5,6	6,4	9,4	104
Ужин: Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30				
2. Чай № 52	150	-	-	-	-
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**2055**	**54,75**	**65,51**	**205,95**	**1847,15**

Неделя первая . День 2

С 1,5 до 3 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак: Вторник 1. Каша молочная манная№32	150	4,66	5,6	18,82	144
2. Батон с маслом, сыром №3	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106
3.Какао на молоке№15	150	1	1,08	10,83	75
3. 2-ОЙ завтрак : СОК с9-05 до 10,05	100	-	-	11,0	45
Обед: 1. Суп шахтёрский с мясом говядины ,с сметаной.№18	200/8/5	3,32	4,83	15,74	115,2
2. Жаркое по домашнему с мясом птицы№19	200	7,5	5,3	14,66	227,27
3. Компот из сухофруктов № 9	180/11	0,43	0	21,42	81
4.Хлеб пшеничный№66	40	3,04	0,032	15,25	72,85
Полдник: 1. Булка домашняя№78	50	3,61	6,88	23,94	129,58
2. Чай.№52	150	-	-		
Ужин: 1. Суп молочный пшённый №1	150	4,32	4,97	13,71	117
2. Хлеб №66	30	2,28	0,024	14,76	70,5
3. Кофейный напиток на молоке№2	150	1,08	1,08	11,67	76,67
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1632**	**34,85**	**35,196**	**181,44**	**1260,07**

Неделя первая . День 2

С 3 до 7 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак: Вторник 1. Каша молочная манная.№32	200	6,21	7,47	25,09	192
2. Батон с маслом , с сыром№3	30/5/14	5,06	7	14,62	145
3. Какао на молоке . №15	180	1,2	1,3	13	90
4. 2-ОЙ Завтрак: СОК с9-05 ДО 1О-05	100	-	-	11,0	45
Обед: 1. Суп шахтёрский с мясом говядины, сметаной.№18	250/10/6	4,15	6,04	19,67	144
2. Жаркое по домашнему с мясом птицы№19	150	5,63	3,98	11	170,45
3. Компот из с/ фруктов№9	200/14	0,48	0	22,8	90
4. Хлеб пшеничный №66	50	3,12	0,033	15,63	74,35
Полдник: 1. Булочка домашняя№78	70	5,05	9,63	33,52	177,7
2. Чай .№52	200	-	-	-	-
Ужин: 1. Суп молочный пшённый №1	200	5,76	6,63	18,28	156
2. Хлеб №66	40	3,04	0,032	15,25	72,85
3. Кофейный напиток на молоке№2	180	1,3	1,3	14	92
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1800**	**41,00**	**43,415**	**214,76**	**144,935.**

Неделя первая. День 1

С 1,5 до 3 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак :Понедельник. 1.Макароны отварные №30.	120/30	5,34	31,45	20,30	14,63
2.Батон с маслом, сыром.№3	20/4/9	1,54	3,46	9,75	78
3.Кофейный напиток на молоке№21.	150	1,08	1,08	11,67	76,67
Обед: 1. Суп крестьянский с мясом говядины.№20	200/15	1,9	1,6	13,20	92,26
2. Капуста тушёная с мясом говядины.№53	200	9	7,5	7,36	255
3. Кисель из концентрата.№239	150	-	-	13,5	46,5
4. Хлеб пшеничный №66	40	3,04	0,032	15,25	72,85
Полдник: 1. Сушки на сметане №36	60	4,5	9,75	24,92	159,5
2. Сок	150			21	84
Ужин: 1. Суп молочный рисовый №1	150	4,32	4,97	13,71	117
Чай сладкий№133	150/9	-	-	8,98	30
2. Хлеб пшеничный № 66	30	2,28	0,024	14,76	70,05
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1595**	**34,125**	**60,457**	**169,15**	**1084,91.**

Неделя первая . День 1

С 3 до 7 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К-калории
Завтрак: Понедельник 1. Макароны отварные № 30	150-30	5,39	4,69.	21,19.	136,68
2. Батон с маслом , сыром.№3.	30/5/14	5,06	7	14,62	126,6
3. Кофейный напиток на молоке.№21.	180.	1,3	1,3	14	92
Обед: 1. Суп крестьянский с м/говядины№20	250	2,5	1,6	16,5	115,28
2. Капуста тушёная с мясом говядины№53	220	10	8,2	10,8	280
3. Кисель из концентрата.№233	200	-	-	18	60
Полдник: 1. Сушки на сметане.№36	70	5,25	11,37	29,07	182,3
2. Сок	100	-	-	10,5	42
Ужин: 1. Суп молочный рисовый № 1	200	5,76	6,63	18,28	156
2.Чай сладкий.№13	180/12	0	0	11,96	43
3.Хлеб пшеничный № 66	40	3,04	0,032	15,25	72,85
Итого : суммарный объём блюд в день на одного ребенка в граммах	**1938**	**42,05**	**42,63**	**184,57**	**1286,28.**