

**Понедельник (день 1)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 7 (101)	Суп молочный с гречневой крупой	200/5/5	5,97	5,47	17,08	142,4
№ 46 (1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 56 (416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	12,1	16,2	47,5	385,4
	Второй завтрак					
№ 58 (418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№ 19 (83/61)	Суп картофельный рыбный	200	2,09	2,34	13,3	83,0
№ 26 (284)	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122
№ 28 (179)	Пюре из гороха	150	21,35	1,53	48,78	301,2
№54 (394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	40,3	10,8	111,5	713,5
	Полдник					
№36 (441)	Ватрушка с повидлом	70	9,22	5,48	30,0	202,0
№53(396)	Кисель	180	1,36	-	29,02	121,5
	Итого за полдник:	250	10,6	5,48	59,0	323,5
	Ужин					
№ 31 (148)	Рагу из овощей	200	3,02	14,6	19,09	219,5
№57 (411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	6,7	15,2	50,0	363,2
	Итого за день		70,2	47,7	278,1	1828

**Вторник (день 2)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			белки	жиры	Углеводы	
№24 (199)	Каша манная молочная	200	3,18	3,89	26,38	153
№ 47 (2)	Бульброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8
№ 55 (414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	8,3	9,9	65,8	385,8
	Второй завтрак					
№ 58 (418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
	Обед					
№44 (11)	Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,29	46,05
№ 16 (65)	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,4
№ 33	Оладьи из пшена по -кунцевски	80	14,76	10,29	13,81	206,9
№ 8 (330)	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,7
№ 54 (394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	710	30,3	24,8	112,8	799,4
	Полдник					
№ 40	Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203
№57 (411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	250	3,8	5,02	49,1	247,4
	Ужин					
№ 41(20)	Огурец соленый	40	1,12	-	0,52	7,6
№11 (229)	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157
№57 (411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
№ 49	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
	Итого за ужин:	380	12,27	13,8	32,7	308,3
	Итого за день		55,2	53,5	270,5	1784

Среда(день 3)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологической карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
№ 6 (100)	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5\5	5,74	5,21	18,83	145,2
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№56(416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого на завтрак:	430	11,9	15,9	49,3	388,2
	Второй завтрак					
№50(386)	Фрукты	100	0,04	0,04	9,80	44,0
	Обед					
№42 (21)	Салат витаминный	50	0,70	2,53	4,50	43,70
№ 14 (91\128)	Суп с клецками	200	2,64	3,48	14,49	100,2
№30 (321)	Плов из птицы	210	21,47	19,7	35,7	406
№ 54 (394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	690	28,9	26,3	100,8	757,2
	Полдник					
№37 (437\500)	Пирожки печеные	70	4,41	2,54	28,64	155,4
№57 (411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	270	4,48	2,56	39,6	199,8
	Ужин					
№ 2 (199)	Каша пшеница молочная жидкая	200\5\5	4,59	4,90	38,26	187
№57 (411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	8,22	0,58	30,7	330,7
	Итого за день		53,5	45,4	230,2	1819

Четверг (день 4)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№ 1 (199)	Каша рисовая молочная жидкая	200\5\5	2,17	3,89	27,45	154
№ 47(2)	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	7,28	9,9	66,9	386,8
Второй завтрак						
№58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
Обед						
№ 43(34)	Салат из свежлы	50	0,71	3,04	4,18	46,9
№ 17(82)	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупной со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6
№ 24(315)	Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	640	20,6	16,7	83,8	569,8
Полдник						
№ 40	Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203
№57(412)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	250	3,8	5,02	49,1	247,4
Ужин						
№10(219)	Макароны отварные	180	6,80	5,23	32,7	205,2
№ 52(366)	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,40	22,3
№57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	460	10,8	7,07	65,8	371,2
	Итого за день		42,9	38,7	275,7	1817

ПЯТНИЦА(день 5)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры Технологическ ой карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№3(199)	Каша овсяная «Геркулес»	200\5\5	3,79	5,48	23,97	160
№46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№56(416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	430	9,9	16,2	54,3	403
	Второй завтрак					
№58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№15(87)	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,21	13,05	107,8
№23(293)	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126
№10(219)	Макаронны отварные	150	5,67	4,36	27,25	171
№54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	24,4	17,4	89,0	612,1
	Полдник					
№35(452)	Булочка домашняя	70	5,09	8,76	37,74	250,6
№57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	270	5,16	8,8	48,7	295
	Ужин					
№45(46)	Винегрет овощной	200	2,73	12,35	16,88	189,6
№57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	6,4	12,9	47,6	333,3
	Итого за день		46,4	55,3	249,7	1786

Понедельник (день 6)
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры / технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№2 (199)	Каша пшениная молочная жидкая	200\5\5	4,59	4,90	38,26	187
№47(2)	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8
№55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	440	9,7	10,9	77,6	419,8
Второй завтрак						
№58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
Обед						
№12 (73\61)	Щи рыбные	200	1,61	3,98	6,81	89,8
№25 (272)	Котлета рыбная	80	11,16	3,90	9,04	116
№9 (334)	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,29	183,7
№54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	20,31	13,4	93,1	596,8
Полдник						
№38 (456)	Булочка «Веснушка»	70	5,46	4,28	37,7	211,4
№51(420)	Ряженка\снежок\йогурт	200	9,0	5,7	15,3	156
	Итого за полдник:	270	14,5	10,0	52,0	367,4
Ужин						
№6 (100)	Суп молочный с макаронными изделиями	200\5\5	5,74	5,21	18,83	145,2
№57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	9,4	5,8	49,5	288,9
	Итого за день:		54,4	40,1	282,3	1818

Вторник (день 7)
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 5 (155)	Каша «Дружба» молочная	200	5,27	11,3	22,7	215,2
№ 46 (1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 56(416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	420	11,4	22,1	53,14	458,2
	Второй завтрак					
№ 58 (418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№41(20)	Соленый помидор	40	0,2	-	0,84	4,0
№ 16 (63)	Борщ со сметаной	200	7,91	5,81	10,98	128
№8 (330)	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,7
№293	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126
№54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	700	31,1	20,7	152,4	709
	Полдник					
№ 35 (467)	Булочка домашняя	70	5,09	8,76	37,74	250,6
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	270	5,16	8,78	47,7	295
	Ужин					
№ 144	Картофель, тушенный в соусе	200	4,29	12,4	31,95	253
№57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	450	7,92	12,9	62,6	396,7
	Итого за день:		56,1	64,5	325,9	1902

**Среда (день 8)
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Применение пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 4 (199)	Каша манная молочная	200\5\5	3,18	3,89	26,38	153
№ 46(1)	Бутиерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого за завтрак:	430	8,5	13,9	55,4	380
	Второй завтрак					
№50(386)	Фрукты	100	0,04	0,04	9,80	44,0
	Обед					
№ 13(88)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
№ 27 (322)	Биточки рубленые из мяса птицы	80	12,64	13,14	13,46	233
№28(179)	Пюре из гороха	150	21,35	1,53	47,78	301,2
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	660	40,2	17,5	121,1	825,3
	Полдник					
№ 39(430)	Блинчики	110	5,14	2,76	39,44	203
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	310	5,21	2,78	50,4	247,4
	Ужин					
№ 42 (21)	Салат витаминный	50	0,70	2,53	4,50	43,70
№ 11 (229)	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157
№57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	390	11,8	16,6	36,7	344,4
	Итого за день:		65,8	50,8	361,6	1841

**Четверг(день 9)
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№рецептур ы/ Технологич еская Карта	Наименование Блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 7 (101)	Суп молочный с гречневой крупой	200\5\5	5,97	5,47	17,08	142,4
№ 47(2)	Бутерброд с повидлом	50	2,26	3,57	25,05	141,8
№ 56(416)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого за завтрак:	440	11,9	12,2	57,9	391,2
	Второй завтрак					
№ 58 (418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№ 12 (73)	Пи из свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,90	6,78	87,8
№ 32 (292)	Жаркое по -домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265
№54(394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7
№48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	630	33,0	11,9	74,8	560
	Полдник					
№ 40	Печенье	50	3,7	5,0	38,1	203
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	Итого за полдник:	250	3,8	5,02	49,1	247,4
	Ужин					
№ 1(199)	Каша рисовая молочная жидкая	200\5\5	2,17	3,89	27,45	154
№57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0
	Итого за ужин:	460	5,8	4,5	145,5	297,4
	Итого за день:		55,0	33,6	337,4	1838

**Пятница(день 10)
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры./ технологическ ая. Карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
№ 3 (199)	Каша «Геркулес» молочная	200	3,79	5,48	23,97	160	
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
№55(414)	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	
	Итого за завтрак:	420	9,1	15,4	53,0	387	
	Второй завтрак						
№ 58 (418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6	
	Обед						
№ 41 (13)	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	
№ 18,20 (86,61)	Суп картофельный с крупной	200	1,96	2,35	11,46	75,2	
№ 25 (272)	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116	
№ 10 (25)	Макаронны отварные	150	5,67	4,36	27,25	171	
№54 (394)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,018	24,98	101,7	
№ 48	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6	
	Итого за обед:	710	23,3	13,8	95,2	599,4	
	Полдник						
№ 36(441)	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	30,0	202,0	
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4	
	Итого за полдник:	270	9,29	5,5	41,0	246,4	
	Ужин						
№34 (143)	Капустя тушеная	200	4,17	7,41	19,17	160,0	
№ 57(411)	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4	
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,3	
№ 49	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,0	
	Итого за ужин:	450	7,8	8,0	49,9	303,7	
	Итого за день:		50,0	42,8	250,2	1806	