

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетичес	№ РЕЦЕПТУРЫ	сад
3-7 лет			Б	Ж	У	(ккал)		
День 5								
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	173	
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	80,7	248	
	Бутерброд с сыром	20\7						
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	133	
	Сыр	10	2,3	2,9	0	36	134	
	Итого за завтрак 1	410	10,47	12,14	47,74	361,1		
Завтрак 2								
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	135	
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,1	19,2	89		
	Итого за завтрак	510	11,97	12,24	66,94	450,1		
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,29	3,02	0,91	31,89	85	
	Борщ с мясом со сметаной	200	2,66	3,24	15,36	106,16	20	
	Картофельное пюре	130	3,3	5,68	19,57	153,03	206	
	Тефтели рыбные	70	7,11	5,25	6,26	124,7	29	
	Лимонный напиток	180	0,16	0,02	20,66	81,4	11	
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	39,3	133	
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,26	54,3	133	
	Хлеб дарницкий	15	1,16	0,45	7,47	39,3	133	
	Итого за обед	700	17,82	18,47	87,96	630,08		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетичес	№ РЕЦЕПТУРЫ	
3-7 лет			Б	Ж	У	(ккал)		сад
День 6								
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,01	8,1	28,39	213	96	
	Чай с молоком	180	0,8	1,54	13,5	56	76	
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	2,8	3,74	12,53	91,07	1	
Завтрак 2	Итого за завтрак 1	410	10,61	13,38	54,42	360,07		
	Сок шиповниковый	130	0,13	0	16,82	90	137	
	Итого завтрак 2	130	0,13	0	16,82	90		
	Итого за завтрак	540	10,74	13,38	71,24	450,07		
Обед								
	Салат из зеленого горошка	50	1,41	3,08	3,46	47,05	46	
	Суп с гречкой с мясом	200	6,15	8,04	19,67	144	101	
	Жаркое по домашнему	200	8,68	10,3	14,66	227,87	153	
	Компот из чернослива	180	0,65	0	21,85	86,1	15	
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	39,8	133	
	Хлеб прибрежный	15	1,16	0,45	7,47	39,8	133	
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	8,55	45,25	133	
	Итого за обед	685	20,86	22,62	83,13	629,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетичес	№ РЕЦЕПТУРЫ	сад	
3-7 лет			Б	Ж	У	(ккал)			
День 7									
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	160	4,76	6,38	16,4	150	93		
	Напиток злаковый из ячменя	180	1,17	1,17	19,3	82,99	253		
	Печенье сдобное	20	2,08	1,04	15,36	91,6	134		
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	134		
	Итого за завтрак 1	365	8,05	12,49	51,11	360,04			
Завтрак 2	Сок сливовый	136	0,4	0	21,89	89,76	137		
	Итого за завтрак 2	136	0,4	0	21,89	89,76			
	Итого за завтрак	501	8,45	12,49	73	449,8			
Обед									
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8,4	135		
	Свекольник со сметаной	200	2,8	5,03	11,9	108,82	462 С		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетичес	№ РЕЦЕПТУРЫ	сад	
3-7 лет			Б	Ж	У	(ккал)			
День 8									
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	21	155	44		
	Чай	180	0	0	11,98	43	81		
	Бутерброд с маслом	30/5	3,3	4,36	14,62	108	16		
	Сыр	15	4,45	4,35	0	54	134		
	Итого за завтрак 1	430	13,6	14,52	47,6	360			
Завтрак 2									
	Сок шиповниковый	130	0,13	0	22,88	90	137		
	Итого завтрак 2	130	0,13	0	22,88	90			
	Итого за завтрак	560	13,73	14,52	70,48	450			

	Итого за завтрак1	415	12,73	13,97	49,3	360			
Завтрак 2	Виноград	138	0,83	0,3	20,7	90	135		
	Итого за завтрак 2	138	0,83	0,3	20,7	90			
	Итого за завтрак	553	13,56	14,27	70	450			
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,43	0,55	135		
	Щи со сметаной	200	2,4	4,22	12,82	95,19	68		
	Гуляш	70	5,05	8,65	2,2	144,2	152		
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,43	5,6	26,69	168,64	53		
	Лимонный напиток	180	0,2	0,02	18,62	75,48	84		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	133		
	Хлеб прибрежный	15	1,16	0,46	7,47	39,3	133		
	Хлеб дарницкий	30	1,98	0,36	10,26	54,3	133		
	Итого за обед	695	18,31	20,01	89,45	630,06			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетичес	№ РЕЦЕПТУРЫ		сад
3-7 лет			Б	Ж	У	(ккал)			
Уплотненный	Салат из свежих огурцов	45	0,33	4,54	1,07	46,91	118		
полдник	Биточки рыбные	80	7,8	8,75	18,3	114	29		
	Рис отварной с томатной	110/30	5,47	5,82	19,01	167,72	19		
	подливой	140							

	Зефир	40	0,32		20,17	123	133		
	Отвар шиповника	200	0,68	0	4,3	22	47		
	Хлеб дарницкий	15	0,99	0,18	5,13	27,15	133		
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	39,3	133		
	Итого за уплотненный	535	16,75	19,74	75,45	540,08			
	полдник								
	Итого за весь день	1783	48,62	54,02	234,9	1620,14			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Энергетичес	№ РЕЦЕПТУРЫ		сад
3-7 лет			Б	Ж	У	(ккал)			
День 10									
Завтрак1	Каша "Дружба" молочная	180	5,62	5,96	24,94	160,1	84		

