

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	140	6,5	6,2	49,9	313,6	0	43а
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,98	1
	Вафли/пряники/печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	29
	ВСЕГО: завтрак 1		13,1	13,51	101,46	613,1	0,98	
Завтрак 2	Напиток лимонный	200	0,45	0,05	31,44	130	20	13
	ВСЕГО: завтрак 2		0,45	0,05	31,44	130	20	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	8,8	6,85	22	180	6,1	49
	Гренки	15	1,78	0,18	10,23	52,74	0	46а
	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	5,2	72
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	105
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	11
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		36,76	28,74	95,76	691,24	16,2	
Уплотненный полдник	Оладьи повидлом/джемом	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04	0,48	22
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: полдник		12,01	9,33	73,7	425,9	0,98	
	ВСЕГО:		62,32	51,63	302,36	1860,24	38,16	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша манная на молоке	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38	35
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	4
	Бутерброд с маслом	30//4	2,3	3,54	14,61	101	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		11,18	12,96	59,83	404,98	2,58	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	16а
	ВСЕГО: завтрак 2		7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	
Обед	Суп «Харчо» с мясом, сметаной	200/10/6	4,16	5,8	19,69	143,8	7,87	53
	Суфле куриное	80	9,79	14,63	4,47	326,93	0,11	71
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	80
	Соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	90
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	7
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		24,7	27,55	98,91	870,42	8,77	
Уплотненный полдник	Сырники творожные	200	34,92	19,67	43,92	460,35	0,47	24
	Соус сметанный сладкий	50	2,26	3,21	4,27	75,45	0,17	94
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: полдник		41,08	23,38	84,17	698,66	1,14	
ВСЕГО:			84,16	69,65	250,47	2094,66	13,03	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша овсяная на молоке	200	7,16	8,98	28,84	227,19	1,53	39
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,98	1
	Бутерброд с маслом	30//4	2,3	3,54	14,61	101	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		12,31	14,93	57,81	419,19	2,51	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,54	0,36	29,34	123	3,6	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	50
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39	65
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	78
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	105
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	11
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		25,56	27,35	83,01	697,5	41,35	
Уплотненный полдник	Салат из кукурузы	40	0,86	0,18	2,97	17,34	0	111
	Омлет натуральный с маслом	100	8,97	8,5	7,5	157	0,49	113
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: полдник		15,43	9,68	61,25	425	10,99	
	ВСЕГО:		53,84	52,32	231,41	1664,69	58,45	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21	1,53	37
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	3
	Бутерброд с маслом	30//4	2,3	3,54	14,61	101	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		9,35	14,17	59,21	397,21	2,18	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	16а
	ВСЕГО: завтрак 2		7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	
Обед	Суп «Крестьянский»	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	47
	Курица в томатном соусе	70	7,5	9,8	2,65	110,25	1,59	70
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	80
	Компот из лимонов и яблок	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7	9
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		18,76	22,91	86,06	607,63	22,69	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный/ ватрушка с повидлом/творогом/коржик молочный	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09	19
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	6,3	0	111
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: полдник		14,07	8,5	86,68	422,16	0,59	
	ВСЕГО:		49,38	51,34	239,51	1547,6	26	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамин «С»	№ технол. г. карты
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	7,33	7,87	27,88	210,67	1,96	41
	Чай с лимоном	200/12/5	0,04	0	12,13	47	2	6
	Бутерброд с маслом	30//4	2,3	3,54	14,61	101	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		9,67	11,41	54,62	358,67	3,96	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,54	0,36	29,34	123	3,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/15	4,5	8,3	24,72	163	8,35	52
	Суфле рыбное	80	9,58	12,16	8,06	179,89	0,05	84
	Соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	90
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0	76
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	105
	Напиток лимонный	200	0,45	0,05	31,44	130	20	13
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		22,89	32,97	124,73	863,39	33,29	
Уплотненный полдник	Макароны с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	83
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	ВСЕГО: полдник		10,94	7,96	82,23	453,66	16,45	
	ВСЕГО:		44,04	52,7	290,92	1798,72	57,3	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	4,12	2,42	21,41	123,84	0	44
	Вафли/пряники/печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	29
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	4
	ВСЕГО: завтрак 1		10,54	9,66	72,92	421,34	1,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,54	0,36	29,34	123	3,6	
Обед	Бульон мясной/куриный	250	2,64	0,57	1,78	23	0,75	46
	Гренки	15	1,78	0,18	10,23	52,74	0	46а
	Плов с курицей	200	18,68	14,47	30,36	325,88	2,58	66
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	105
	Напиток лимонный	200	0,45	0,05	31,44	130	20	13
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		27,58	20,41	94,56	681,12	27,83	
Уплотненный полдник	Салат из зеленого горошка	40	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37	96
	Омлет натуральный	100	8,97	8,5	7,5	157	0,49	113
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: уплотненный полдник		14,23	10,39	46,32	349,16	5,36	
	ВСЕГО:		52,89	40,82	243,14	1574,62	37,99	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7,79	9,9	35,91	266,89	1,46	36
	Бутерброд с маслом и сыром	30//4//12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	28
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	3
	ВСЕГО: завтрак 1		14,35	18,52	62,62	470,89	2,3	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	16а
	ВСЕГО: завтрак 2		7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	
Обед	Рассольник Ленинградский	200/10/6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	48
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	80
	Гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97	118
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	11
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		31,29	26,61	95,91	728,5	9,57	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	32
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: уплотненный полдник		23,5	17,2	79,08	638,16	1,04	
	ВСЕГО:		76,34	68,09	245,17	1958,15	13,45	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Вермишель молочная	250	7,14	6,57	21,56	178,92	1,14	38
	Бутерброд с маслом	30//4//12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	28
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,98	1
	ВСЕГО: завтрак 1		15,05	16	50,53	413,92	2,31	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,54	0,36	29,34	123	3,6	
Обед	Суп с клёцками	200/15	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35	54
	Греча рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	72
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,46	33,46	0,77	89
	Котлета мясная	75	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	63
	Напиток лимонный	200	0,45	0,05	31,44	130	20	13
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		23,73	24,03	99,25	819,18	26,93	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный/ ватрушка с повидлом/творогом/коржик молочный	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09	19
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	6,3	0	111
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	ВСЕГО: уплотненный полдник		15,77	9	101,48	509,96	10,59	
	ВСЕГО:		55,09	49,39	280,6	1866,06	43,43	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	42
	Бутерброд с маслом	30//4//12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	28
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	3
	ВСЕГО: завтрак 1		12,77	16,35	54,42	405	2,79	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	16а
	ВСЕГО: завтрак 2		7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/8/5	3,68	7,07	8,58	118	19,41	44
	Тушеный картофель с курой	200	9,26	6,71	9,71	164,17	0	68
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	105
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	7
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		18,33	18,92	68,06	547,86	24,31	
Уплотненный полдник	Оладьи повидлом/джемом	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04	0,48	22
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	ВСЕГО: уплотненный полдник		12,01	9,33	73,7	425,9	0,98	
	ВСЕГО:		50,31	50,36	203,74	1499,36	28,62	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	1,51	81
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	4
	Бутерброд с маслом	30//4//12	5,06	7,02	14,61	144	0,19	28
	ВСЕГО: завтрак 1		18,9	19,64	60,7	497	2,9	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,54	0,36	29,34	123	3,6	
Обед	Борщ	200/10/6	3,52	5,98	9,78	117	9,74	51
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0	76
	Рыба тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84	2,11	87
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	105
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	11
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,2	84,5	0	26
	ВСЕГО: обед		20,64	20,55	135,32	673,5	16,75	
Уплотненный полдник	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	84
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	6,3	0	111
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	45	0,5	5
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: полдник		24,8	14,64	71,32	475,96	30,53	
	ВСЕГО:		64,88	55,19	296,68	1769,46	53,78	