Сезон весна- лето.Возр.гр. 3-7 лет

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша гречневая	200	6	7	28	195	
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак	Сок яблочный	100					
			1		10	43	2
Итого		535	15	16	63	455	5
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
	Пюре гороховое с маслом	140	13	6	33	238	
	Тефтели мясные	70	10	7	14	155	1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
	Сметана	5		1		8	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Итого		655	28	18	110	717	9
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями						
		180	5	5	21	131	1
	Гребешок с повидлом	80					
			6	13	29	292	
	Хлеб пшеничный	20					
		2		10	47		
	Чай без сахара						
		180	10	2	2	70	17
Итого		460	23	20	62	540	18
Итого за день		1 650	66	54	235	1 712	32

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Джем, повидло	25			14	53		
	Каша пшеничная молочная	200	4	6	31	193		
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
Итого		555	9	9	83	451	51	
обед	Компот из кураги	180			25	103		
	Хлеб ржаной	40	2		18	84		
	Сметана	5		1		8		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Котлеты рыбные любительские	80	15	6	9	112	3	
	Рис отварной	140	3	7	34	196		
	Рассольник ленинградский	180	2	6	12	87	5	
	Соус томатный	30		1	2	23	1	
	Кукуруза консервированная	50	2	1	11	60		
	Итого		735	26	22	126	744	9
	Уплотненный полдник	Запеканка капустная	160	6	12	24	210	34
Соус сметанный		30		1	2	22		
Печенье		40	3	7	27	180		
Хлеб пшеничный		20	2		10	47		
Чай с молоком или сливками		180	3	3	14	92		
Итого			430	14	23	77	551	34
Итого за день		1 720	49	54	286	1 746	94	

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак	Какао с молоком	200	4	4	17	119	2	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Масло порциями	10		7		66		
	Каша манная	200						
			3	5	28	160		
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2	
Итого		540	10	16	70	459	4	
обед	Макароны отварные с маслом	140	8	6	38	239		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	40	2		18	84		
	Чай с сахаром	180			13	50		
	Котлеты рубленые из птицы	70	11	11	12	191		
	Суп картофельный с геркулесом	180						
			2	2	10	66	6	
	Итого		640	25	19	106	701	6
	Уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	110					
				16	10	24	251	
Салат из свёклы с соевым соусом		50	1	3	6	49	4	
Чай с сахаром		200			14	56		
Печенье		40						
			3	7	27	180		
	Хлеб пшеничный	20						
		2		10	47			
Итого		420	22	20	81	583	4	
Итого за день		1 600	57	55	257	1 743	14	

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Каша пшеничная	200	5	8	34	205	
	Чай с молоком	200	4	3	15	103	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	10
Итого		540	14	14	74	458	10
обед	Уха со взбитым яйцом	200	5	7	11	104	14
	Капуста тушеная	150	3	5	14	113	24
	Тефтели мясные	70	10	7	14	155	1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
Итого		660	22	19	97	630	39
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	160					
	Яблоки свежие	100	10	15	24	265	
	Чай без сахара	180			10	44	10
	Чай без сахара	180	10	2	2	70	17
	Печенье	40	2	5	21	135	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
Итого		500	24	22	67	561	27
Итого за день		1 690	60	55	238	1 640	44

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Повидло	25			14	53		
	Каша молочная Дружба	200	6	8	28	201	2	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50	
Итого		555	11	14	80	459	53	
обед	Компот из сушеных фруктов	180			25	103		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	40	2		18	84		
	Рагу из овощей	160	6	9	16	139	23	
	Котлета "Геркулес"	80	12	14	12	186	1	
	Сметана	5		1		8		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	5	62	16	
	Итого		695	23	28	91	653	40
	Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	21	131	1
		Булочка ванильная	100	8	8	31	322	
Чай с сахаром		180			13	50		
Хлеб пшеничный		20	2		10	47		
Итого			480	15	13	75	550	1
Итого за день		1 730	49	55	246	1 662	94	

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Масло порциями	10		7		66	
	Каша гречневая	200	6	7	28	195	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого		540	12	17	67	468	3
обед	Тефтели мясные	80	12	8	14	177	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
	Компот из изюма	200			28	114	
	Капуста тушеная	150	3	5	14	113	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	4	14	84	7
	Итого		700	21	17	103	643
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	90	8	11	2	141	
	Горошек зеленый консерв	50	2		4	20	5
	Сдоба обыкновенная	90	6	4	47	254	
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Итого		450	24	20	71	575
Итого за день		1690	57	54	243	1686	45

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с сахаром	200			14	56	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Масло порциями	10		7		66	
	Повидло	15			8	32	
	Каша пшеничная	200	5	8	34	205	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Итого		555	7	15	80	471	50
обед	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	10	8	14	169	13
	Сметана	5		1		8	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
	Пюре картофельное с морковью	150	3	7	18	125	16
	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	8
	Итого		715	19	22	98	652
Уплотненный полдник	Суп молочный с рисом	180	4	5	15	119	1
	Коржики молочные	100	7	11	62	375	
	Чай без сахара 3 - 7 лет	200	11	3	2	78	18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Итого		500	24	19	89	619
Итого за день		1770	50	56	267	1742	114

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Чай с молоком	200	4	3	15	103	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Сыр порциями	10	2	3		36	
	Масло	5		4		33	
	Каша пшеничная	180	4	5	28	173	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого		525	13	15	68	459	2
обед	Компот из кураги	180			25	103	
	Сметана	5		1		8	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
	Котлеты "Московские"	70	11	12	8	187	
	Пюре гороховое с маслом	140	13	6	33	238	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	7	68	15
Итого		645	29	23	106	759	15
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	100					
			15	9	22	228	
	Булочка ванильная	90	7	7	28	290	
	Чай с сахаром	180			13	50	
Итого		370	22	16	63	568	
Итого за день		1 540	64	54	237	1786	17

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Какао с молоком	200	4	4	18	119	2
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Масло порциями	10		7		66	
	Каша манная	200	3	5	28	160	
2 завтрак	Сок яблочный	100	1		10	43	2
Итого		540	10	16	71	459	4
обед	Чай с лимоном	180			14	52	3
	Хлеб ржаной	40	2		20	84	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Сметана	5		1		8	
	Макаронник с мясом (говядина)	160	20	11	54	359	10
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	10	74	7
	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	5
	Итого		645	26	19	117	695
Уплотненный полдник	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100					
	Омлет натуральный с маслом	60	9	12	8	181	66
	Хлеб пшеничный	25	5	8	1	94	
	Печенье	30	2		12	59	
	Чай	30	2	5	24	135	
Итого		415	29	28	47	547	84
Итого за день		1 595	65	63	235	1 701	113

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	14	93	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Сыр порциями	5	1	1		18	
	Яйцо отварное	40	5	5		63	
	Каша геркулесовая	200	4	8	24	166	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
Итого		575	15	18	62	452	51
обед	Рыба, тушеная с овощами	80	8	4	3	84	3
	Хлеб пшеничный	20	2		12	47	
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
	Рис отварной	140	3	5	34	196	
	Суп с макаронами	200	2	2	14	84	7
	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	3	4	43	10
Итого		710	18	14	110	641	20
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	100					
	Пирожки печеные с мясом	90	1	7	8	94	9
	Хлеб пшеничный	30	11	8	33	221	
	Хлеб пшеничный	30	2		12	71	
	Молоко кипяченое	200	6	7	10	113	3
Яблоки свежие	100			10	44	10	
Итого		520	20	22	73	543	22
Итого за день		1 805	53	54	245	1 636	93