

## 10-ти дневное зимне-весеннее (детский сад)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0.1	0	5.3	21.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>8.9</b>	<b>13.1</b>	<b>56.2</b>	<b>377.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
289	салат зимний	80	1.2	6	5	78.8
54-8с	Суп гороховый	200	4.3	4	15.9	116.8
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
93	напиток лимонный	180	0.1	0	16.5	66.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>20.9</b>	<b>22.4</b>	<b>74.6</b>	<b>584.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.7</b>	<b>0.6</b>	<b>45.5</b>	<b>202.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>35</b>	<b>36.6</b>	<b>197.3</b>	<b>1259</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>401</b>	<b>11.8</b>	<b>15.4</b>	<b>55.4</b>	<b>405.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.8</b>	<b>100.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	4.9	3	13.5	100.8
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
Пром.	Сок гранатовый	100	0.3	0.1	14.2	58.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>26.3</b>	<b>25.8</b>	<b>83.6</b>	<b>672.1</b>

	<b>Полдник</b>					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
№726	блины	100	5.2	7.2	33.7	220.3
Пром.	Повидло яблочное	5	0	0	3.3	13.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>5.4</b>	<b>7.2</b>	<b>37.1</b>	<b>234.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1566</b>	<b>44.9</b>	<b>48.8</b>	<b>198.9</b>	<b>1413.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8.9</b>	<b>13.4</b>	<b>52.3</b>	<b>365.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
	<b>Обед</b>					
52	салат картофельный с зеленым горошком	60	1.7	6	5.9	84.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.5	2.2	18.1	102
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9
40	рыба тушеная в томате с овощами.	80	10.1	2.9	2.6	76.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	120	0.3	0	11.9	48.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>21.1</b>	<b>17.6</b>	<b>76</b>	<b>546.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-22хн	Кисель из вишни	210	0.2	0	13.6	55.5
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	45	1.8	13.8	28.1	243.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>2</b>	<b>13.8</b>	<b>41.7</b>	<b>299</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	<b>190.2</b>	<b>1297.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	9	0.1	6.5	0.1	59.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	155	8.2	7.1	29.6	214.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	36	2.7	0.3	17.7	84.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12.5</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>408.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>0.4</b>	<b>22.8</b>	<b>100.4</b>
	<b>Обед</b>					
21	салат здоровье	70	1	3.1	4.6	50.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-2хн	Компот из кураги	100	0.5	0	7.8	33.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9

	<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>32.1</b>	<b>27.4</b>	<b>86</b>	<b>719.5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Сок персиковый	220	0.7	0	36.3	147.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>2.9</b>	<b>58.6</b>	<b>272.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>49</b>	<b>45.7</b>	<b>223.4</b>	<b>1501.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>49.8</b>	<b>404.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	240	2.2	0.5	19.4	90.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>2.2</b>	<b>0.5</b>	<b>19.4</b>	<b>90.7</b>
	<b>Обед</b>					
98	салат из кукурузы с яйцом и луком	80	2	7.9	6.1	103.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1.8	2.6	11	74.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	50	6.1	5	3.6	83.9
93	напиток лимонный	100	0	0	9.2	36.9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>20.5</b>	<b>21.4</b>	<b>89.4</b>	<b>632.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8.4</b>	<b>10.3</b>	<b>21.4</b>	<b>212.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>44.1</b>	<b>49.2</b>	<b>180</b>	<b>1340.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
75	вареники ленивые	140	21.1	12.1	22.7	283.6
54-1гн	Чай без сахара	220	0.1	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>26.5</b>	<b>15.4</b>	<b>42.4</b>	<b>414</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	160	4.6	4	7.7	85.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>160</b>	<b>4.6</b>	<b>4</b>	<b>7.7</b>	<b>85.3</b>
	<b>Обед</b>					
52	салат картофельный с зеленым горошком	80	2.3	8	7.8	112.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	5	9.7	90.3
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-2хн	Компот из кураги	100	0.5	0	7.8	33.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>31.6</b>	<b>20.8</b>	<b>68.6</b>	<b>588.1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	220	1.1	0	27.9	116.2
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	35	1.4	10.7	21.9	189.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>2.5</b>	<b>10.7</b>	<b>49.8</b>	<b>305.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>65.2</b>	<b>50.9</b>	<b>168.5</b>	<b>1393</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	6.4	5.2	24	168.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	170	1.2	1	7.3	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>411</b>	<b>12.5</b>	<b>15.7</b>	<b>53.5</b>	<b>404.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>2.3</b>	<b>0.5</b>	<b>20.3</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
40	салат витаминный	70	1.2	3.6	8.5	71.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72.1
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	100	0.2	0	9.9	40.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>23.1</b>	<b>31.1</b>	<b>62.5</b>	<b>623.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6.4	25.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.8</b>	<b>0.6</b>	<b>41.1</b>	<b>186.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1511</b>	<b>41.7</b>	<b>47.9</b>	<b>177.4</b>	<b>1308.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	160	2.7	2.1	8.8	64.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11.6</b>	<b>17</b>	<b>52.9</b>	<b>409.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	195	0.8	0.8	19.1	86.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>195</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.1</b>	<b>86.6</b>
	<b>Обед</b>					
98	салат из кукурузы с яйцом и луком	70	1.7	6.9	5.3	90.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-3хн	Компот из чернослива	100	0.3	0.1	9.7	40.7

Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>685</b>	<b>33.1</b>	<b>31.7</b>	<b>91</b>	<b>782.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4.9</b>	<b>50.1</b>	<b>260.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>49.5</b>	<b>54.4</b>	<b>213.1</b>	<b>1539.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	8.4	7.3	30.6	221.6
54-2гн	Чай с сахаром	190	0.1	0	6.1	24.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11.6</b>	<b>14.9</b>	<b>56.5</b>	<b>406.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Апельсин	240	2.2	0.5	19.4	90.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>2.2</b>	<b>0.5</b>	<b>19.4</b>	<b>90.7</b>
	<b>Обед</b>					
289	салат зимний	80	1.2	6	5	78.8
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6
54-11г	Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.7	44.8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>17.7</b>	<b>21.7</b>	<b>68.5</b>	<b>540.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1г	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	19.3	263.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>25.9</b>	<b>9.3</b>	<b>19.4</b>	<b>265</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>57.4</b>	<b>46.4</b>	<b>163.8</b>	<b>1302.1</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>14.4</b>	<b>55.1</b>	<b>389.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	110	1.7	0.6	23.1	104
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>110</b>	<b>1.7</b>	<b>0.6</b>	<b>23.1</b>	<b>104</b>
	<b>Обед</b>					
21	салат здоровье	60	0.8	2.7	3.9	43.1
133	суп картофельный	200	2.9	2.5	19.7	113.1
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>25.5</b>	<b>21.1</b>	<b>81.5</b>	<b>619.3</b>
	<b>Полдник</b>					

93	напиток лимонный	200	0.1	0	18.4	73.7
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.9</b>	<b>4.9</b>	<b>55.6</b>	<b>281.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>41.1</b>	<b>41</b>	<b>215.3</b>	<b>1394.8</b>