

# 10-ти дневное осенне-зимнее

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
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11.2</b>	<b>14.4</b>	<b>55.1</b>	<b>394.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	180	1.3	0.4	20.5	90.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1.3</b>	<b>0.4</b>	<b>20.5</b>	<b>90.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>25.4</b>	<b>27.6</b>	<b>80</b>	<b>670.9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8.8</b>	<b>8.8</b>	<b>46.9</b>	<b>301.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>46.7</b>	<b>51.2</b>	<b>202.5</b>	<b>1457.5</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
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>13.3</b>	<b>16.5</b>	<b>45.6</b>	<b>384.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
№3	рыба в омлете	150	19.4	10.3	4.8	189.8
54-3хн	Компот из чернослива	150	0.4	0.1	14.6	61
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>31.8</b>	<b>21.5</b>	<b>66.5</b>	<b>586.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1гн	Чай без сахара	180	0.1	0	0	0.6

№726	блины	80	4.1	5.7	27	176.3
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>4.2</b>	<b>5.7</b>	<b>33.5</b>	<b>203.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>50.1</b>	<b>44.5</b>	<b>165.2</b>	<b>1263</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9.4</b>	<b>12.4</b>	<b>56.7</b>	<b>375.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1.3</b>	<b>0.2</b>	<b>23.8</b>	<b>101.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>25.2</b>	<b>18.9</b>	<b>84.9</b>	<b>610.8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5.2</b>	<b>5.1</b>	<b>63.6</b>	<b>320.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>41.1</b>	<b>36.6</b>	<b>229</b>	<b>1409</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7.5	9.1	33.9	247.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10.9</b>	<b>17.8</b>	<b>51.7</b>	<b>409.9</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>					
52	салат картофельный с зеленым горошком	60	1.7	6	5.9	84.6
133	суп картофельный	200	5.6	3.2	20.1	131.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>32.1</b>	<b>26.4</b>	<b>99.3</b>	<b>763.6</b>
	<b>Полдник</b>					

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	170	0.1	0	5.6	23.1
54-1в	Ватрушка творожная	80	13.2	16.5	24	297.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13.3</b>	<b>16.5</b>	<b>29.6</b>	<b>320.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>58.6</b>	<b>61.2</b>	<b>200.9</b>	<b>1588.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.5	3.9	270.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>17.4</b>	<b>29.2</b>	<b>19.7</b>	<b>411.1</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>					
40	салат витаминный	80	1.3	4.1	9.8	81.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
53	картофель отварной с маслом	150	3	2.5	23.7	129.3
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7.4	6	4.3	100.7
54-3хн	Компот из чернослива	150	0.4	0.1	14.6	61
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>20.6</b>	<b>18.8</b>	<b>87.1</b>	<b>600.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-22хн	Кисель из вишни	210	0.2	0	13.6	55.5
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>3.9</b>	<b>43.4</b>	<b>221.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>42.7</b>	<b>52.4</b>	<b>171.2</b>	<b>1327.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>416</b>	<b>9.3</b>	<b>18.5</b>	<b>52.6</b>	<b>413.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок вишневый	180	1.3	0.4	20.5	90.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1.3</b>	<b>0.4</b>	<b>20.5</b>	<b>90.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>25.3</b>	<b>19.5</b>	<b>103.1</b>	<b>688.7</b>
	<b>Полдник</b>					

Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4.4</b>	<b>5.1</b>	<b>65.6</b>	<b>325.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1551</b>	<b>40.3</b>	<b>43.5</b>	<b>241.8</b>	<b>1518.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
311	каша манная молочная	200	7.8	8.4	27.5	217.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11.5</b>	<b>16.9</b>	<b>50.1</b>	<b>398.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
289	салат зимний	60	0.9	4.5	3.7	59.1
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	80	10.4	8.2	6.2	140
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>31.1</b>	<b>23.8</b>	<b>104.5</b>	<b>757.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
№726	блины	75	3.9	5.4	25.3	165.3
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>4.1</b>	<b>5.4</b>	<b>49.6</b>	<b>263.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>47.5</b>	<b>46.9</b>	<b>223.8</b>	<b>1508.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	160	2.7	2.1	8.8	64.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10.4</b>	<b>15</b>	<b>52.4</b>	<b>385.7</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>					
21	салат здоровье	60	0.8	2.7	3.9	43.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
40	рыба тушеная в томате с овощами.	120	15.1	4.3	3.9	115
93	напиток лимонный	150	0	0	13.8	55.3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29.3</b>	<b>18.7</b>	<b>87.1</b>	<b>633.8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2

Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>2.2</b>	<b>15.3</b>	<b>37.9</b>	<b>297.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>44.2</b>	<b>49.5</b>	<b>197.7</b>	<b>1411.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Молоко 3.2%	170	4.9	5.4	8	100.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>14.4</b>	<b>17.2</b>	<b>49.6</b>	<b>411.1</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>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6
П/Ф	Пельмени	180	16.8	22	22.1	353.6
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>23.8</b>	<b>30.8</b>	<b>77.2</b>	<b>680.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.6</b>	<b>2.6</b>	<b>52.6</b>	<b>248.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1428</b>	<b>43.3</b>	<b>51.1</b>	<b>200.4</b>	<b>1434.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	160	3.7	2.8	10	80.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11.6</b>	<b>14.8</b>	<b>42.8</b>	<b>350.9</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>					
98	салат из кукурузы с яйцом и луком	70	1.7	6.9	5.3	90.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>30.2</b>	<b>19.3</b>	<b>63.4</b>	<b>548.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>2.2</b>	<b>15.3</b>	<b>37.7</b>	<b>297.3</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>45</b>	<b>49.6</b>	<b>164.1</b>	<b>1283.1</b>
--	----------------------	-------------	-----------	-------------	--------------	---------------