МЕНЮ 3-7 лет холодный период

1 день 3-7 лет холодный период

	1 день с 7 лет холодный период	D	Белки	ı r	Жир	LI F	V	
Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-	1	В Т.Ч.		В Т.Ч.	Угле-	ЭЦ, ккал
рец.		ход, г	всего	WIND	всего	паст	воды, г	
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	4,11	1,82	3,94	0,25	22,84	142,09
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20
_	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	400	10,15	4,70	11,92	1,47	58,67	378,13
	Второй завтрак							
-	Сок	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Итого за 'Второй завтрак'	100	0,50	0,00	0,10	0,00	10,30	43,24
	Обед							
34/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,77	0,11	4,80	3,57	5,06	63,85
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,32	0,00	2,17	1,93	6,67	49,31
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	0,05	5,92	2,01	39,56	230,47
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	80	8,67	8,23	8,24	1,44	5,91	132,69
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	680	21,73	8,39	21,68	9,51	92,50	630,81
	Уплотненный полдник							
18/5	Пудинг из творога с изюмом	100	14,35	14,16	10,50	2,13	20,76	233,39
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
-	Джем	5	0,03	0,00	0,00	0,00	3,63	13,89
_	Печенье	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	430	23,14	19,38	18,92	2,83	68,96	533,70
	Итого за день		55,53	32,48	52,62	13,80	230,43	1557,18

2 день 3-7 лет холодный период

_								
Но-		Вы-	Белки	Ι, Γ	Жир	ы, г	Угле-	_
мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	воды, г	ЭЦ, ккал
рец.		ход, г	BCCIO	жив.	всего	раст.	воды, т	
	Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,95	0,39	25,26	150,83
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07
	Итого за 'Завтрак'	407	12,25	6,38	13,55	1,61	58,78	400,24
	Второй завтрак							
_	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Итого за 'Второй завтрак'	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Обед		1		1		1	
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,70	0,00	3,62	3,62	5,90	56,75
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	180	2,48	0,00	3,85	3,83	11,99	87,81
5/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,44	0,47	3,07	0,33	15,97	98,79
31/8	Суфле из мяса говядины	80	18,22	18,02	14,42	0,02	2,62	213,00
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,65	0,00	0,03	0,03	20,91	79,37
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	680	27,78	18,49	25,45	8,31	79,54	640,04
	Уплотненный полдник							
18/7	Тефтели рыбные в соусе	80	6,25	5,27	3,78	1,23	7,61	89,21
1/1	Горошек зеленый	25	0,76	0,00	0,05	0,05	2,79	12,24
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48
-	Фрукты	100	1,50	0,00	0,50	0,50	22,70	95,50
-	мармелад	40	8,40	0,00	0,80	0,80	23,76	127,42
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	450	18,67	5,27	5,45	2,90	71,85	391,19
	Итого за день		63,92	35,36	50,22	12,81	217,37	1536,41

3 день 3-7 лет холодный период

	3 день 3-7 лет холодный период							
Но-		Вы-	Белки	Ι, Γ	Жир	Ы, Г	Угле-	
мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	воды, г	ЭЦ, ккал
рец.		ход, 1	BCCIO	жив.	всего	раст.	воды, т	
	Завтрак							
19/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,05	17,49	13,87	3,15	24,51	293,82
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79
-	Джем	5	0,03	0,00	0,00	0,00	3,63	13,89
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	400	24,33	20,37	21,90	4,42	59,02	526,34
	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Обед							
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым	60	0,86	0,00	2,09	2,09	6,32	45,91
	огурцом и растительным маслом							
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	9,57	0,00	9,37	0,37	14,22	177,91
11/3	Капуста тушеная	130	3,03	0,00	2,47	2,81	15,04	87,63
17/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	80	8,93	8,52	7,85	1,45	6,59	132,84
18/10	Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	680	25,79	8,52	22,28	7,21	88,59	643,60
	Уплотненный полдник							
6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,29	1,06	7,74	5,10	29,51	208,29
ı	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
i	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	340	10,91	6,28	13,90	5,50	48,31	361,91
	Итого за день		62,29	35,17	58,33	17,14	221,67	1639,96

4 день 3-7 лет холодный период

Но-мер	П	Вы-	Белки	Ι, Γ	Жир	ы, г	Угле-	DII .
рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	В Т.Ч.	всего	В Т.Ч.	воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак		•	******		12.0.0		
5/5	Макаронник	150	7,82	3,21	7,98	0,54	35,61	244,17
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
	Итого за 'Завтрак'	405	15,06	7,30	17,05	1,76	69,14	486,57
	Второй завтрак							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Итого за 'Второй завтрак'	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,27	3,02	10,04	8,62	12,79	157,03
22/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,11	0,01	2,19	0,14	14,00	77,11
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	13,49	12,41	11,25	1,30	7,43	185,11
3/10	Компот из брусники	180	0,56	0,00	0,40	0,40	17,23	72,46
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	680	24,65	15,44	27,92	14,50	79,19	651,64
	Уплотненный полдник							
1/3	Картофель отварной	70	1,35	0,01	1,54	0,27	11,14	63,23
51/1	Сельдь	20	3,33	3,33	1,67	0,00	0,00	28,32
	Чай (вариант 2)	180	0.07	0.00	0.02	0.02	4.45	17.30
8/12	Сдоба обыкновенная	60	4,86	0,40	3,42	3,64	-	181,21
_	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30		48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	355	11,26	3,75	6,94	4,23	59,00	338,40
	Итого за день		56,19	31,71	57,68	20,50	214,52	1581,55

5 день 3-7 лет холодный период

Но-		Вы-	Белки	Ι, Γ	Жир	ы, г	Угле-	
мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	. Бы- ход, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	воды, г	ЭЦ, ккал
рец.		лод, г	вссто	жив.	вссто	раст.	воды, т	
	Завтрак							
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	155	5,97	2,23	7,07	1,88	26,48	190,48
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	400	12,23	5,11	15,10	3,15	57,36	409,10
	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Обед							
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	0,00	2,04	2,04	7,02	45,97
28/2	Суп-пюре гороховый	180	4,93	0,01	1,77	0,49	16,42	96,58
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью с овощами	210	20,12	17,19	5,98	1,65	33,00	263,44
8/11	Соус красный с луком и огурцами	10	0,10	0,00	0,45	0,44	0,73	7,22
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
40/2	Гренки (сухарики)	45	3,86	0,00	0,43	0,49	23,05	113,40
	Итого за 'Обед'	710	32,18	17,21	11,03	5,47	107,10	637,08
	Уплотненный полдник							
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,78	8,28	8,48	0,00	1,36	112,66
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Зефир	40	0,30	0,32	0,04	0,00	29,41	114,37
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	425	15,35	13,82	14,97	0,70	59,99	428,99
	Итого за день		61,01	36,14	41,35	9,32	250,20	1583,27

6 день 3-7 лет холодный период

Рец. 1948 Водит 1948 Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 155 3,96 2,32 5,05 0,40 20,33 140, 367 100 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000 150,000	Но-мер	Паком тини, подможение четочий (б. т.с. т.)	Вы-ход,	Белки	ί, Γ	Жирі		Угле-	OH www.
19/4 Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 155 3,96 2,32 5,05 0,40 20,33 140, 3671 Какао с молоком 200 3,64 2,90 3,34 0,60 15,02 100, 0	рец.	прием пищи, наименование изделии (олюд)	Γ	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	воды, г	ЭЦ, ккал
36/10 Какао с молоком 200 3,64 2,90 3,34 0,60 15,02 100		Завтрак							
- Масло сливочное 5 0,04 0,04 3,63 0,00 0,07 33. - Батон 40 3,08 0,00 1,20 1,20 21,32 107. Итого за 'Зввтрак' 400 10,72 5,26 13,22 2,20 56,73 381. - Сок 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. Итого за 'Второй завтрак' 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. 48/1 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 3,66 6,37 60. 13/2 Суп картофельный вегетарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53. - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 9,00 83. 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90.	19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	155	3,96	2,32	5,05	0,40	20,33	140,22
- Батон 40 3,08 0,00 1,20 1,20 21,32 107. Итого за 'Завтрак' 400 10,72 5,26 13,22 2,20 56,73 381. Второй завтрак 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. Итого за 'Второй завтрак' 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. 48/I Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 3,66 6,37 60. 13/2 Суп картофельный вететарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53. - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83. 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90. 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,66 10,66 10,66 10,16 11,78 188.	36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26
Итого за 'Завтрак' 400 10,72 5,26 13,22 2,00 56,73 381. Второй завтрак 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. Итого за 'Второй завтрак' 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. 48/1 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 3,66 6,37 60. 13/2 Сул картофельный вегетарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53. - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83. 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90. 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188. 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09	-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
Второй завтрак 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108 Итого за 'Второй завтрак' 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108 48/1 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 3,66 6,37 60 13/2 Суп картофельный вегетарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53 - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,99 0,99 13,14 50 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 0,30 1,73 15	-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
- Сок 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. Итого за 'Второй завтрак' 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108. 48/1 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 3,66 6,37 60. 13/2 Сун картофельный вететарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53. - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83. 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90. 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188. 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09 0,09 13,14 50. - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30	-	Итого за 'Завтрак'	400	10,72	5,26	13,22	2,20	56,73	381,32
Итого за 'Второй завтрак' 250 1,25 0,00 0,25 0,00 25,75 108, 06eд 48/1 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 3,66 6,37 60, 00, 00, 00, 00 53, 66 6,37 60, 00, 00, 00, 00, 00 53, 00, 00 3,66 3,66 6,37 60, 00, 00, 00, 00, 00 83, 00, 00, 00, 00, 00, 00, 00, 00, 00, 0		Второй завтрак							
Обед 48/1 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 3,66 6,37 60, 20 13/2 Суп картофельный вегетарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53, 23 - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83, 35, 23 8,57 90, 38, 57 90, 38, 50, 38, 50, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 38, 50, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 38, 50, 39, 52, 38, 57 90, 39, 52, 38, 57 90, 39, 52, 38, 57 90, 39, 52, 38, 57 90, 39, 38, 38, 39, 39, 39, 39, 39, 39, 39, 39, 39, 39	-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
48/1 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 60 0,85 0,00 3,66 6,37 60, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 20, 2		Итого за 'Второй завтрак'	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
растительным маслом 13/2 Суп картофельный вегетарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53, - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83, 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90, 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188, 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09 0,09 13,14 50, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, - Хлеб пшеничный полдник 20/5 Суфле творожное 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179, - Джем 5 0,03 0,00 0,00 3,92 0,00 3,63 13, - Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 3,68 168, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, - Кисло-молочные продукты подник'		Обед							
13/2 Суп картофельный вегетарианский со сметаной 180 1,16 0,00 1,53 1,20 9,01 53 - Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09 0,09 13,14 50 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48 - Хлеб пшеничный полдник 25 1,65 0,00 0,16 0,16 11,73 55 Итого за 'Обед' 730 28,54 17,69 27,70 10,82 71,02 630 20/5 Суфле творожное 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179 - Джем 5 0,03 0,00 0,00 3,06 168	48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и	60	0,85	0,00	3,66	3,66	6,37	60,55
- Мясо говядины отварное 30 8,04 8,04 5,76 0,00 0,00 83. 14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90. 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188. 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09 0,09 13,14 50. - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48. - Хлеб пшеничный 25 1,65 0,00 0,16 0,16 11,73 55. Итого за 'Обед' 730 28,54 17,69 27,70 10,82 71,02 630. Уплотненный полдник 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179. - Джем 5 0,03 0,00 0,00 3,02 0,00 3,63 13. - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104. - Хлеб ржаной 25		1							
14/3 Капуста цветная отварная 150 3,85 0,00 5,23 5,23 8,57 90 42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09 0,09 13,14 50 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48 - Хлеб пшеничный 25 1,65 0,00 0,16 0,16 11,73 55 Итого за 'Обед' 730 28,54 17,69 27,70 10,82 71,02 630 Уплотненный полдник 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179 - Джем 5 0,03 0,00 0,00 3,03 10,43 48 - Печенье 40 3,00 0,00 0,00 3,06 16,8 - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104 <td>13/2</td> <td>Суп картофельный вегетарианский со сметаной</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>53,25</td>	13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной							53,25
42/8 Тефтели из мяса говядины 80 11,13 9,66 10,96 0,16 11,78 188 37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09 0,09 13,14 50 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48 - Хлеб пшеничный 25 1,65 0,00 0,16 0,16 11,73 55 Итого за 'Обед' 730 28,54 17,69 27,70 10,82 71,02 630 Уплотненный полдник 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179 - Джем 5 0,03 0,00 0,00 3,63 13 - Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 30,68 168 - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48	-	Мясо говядины отварное	30	8,04	8,04	5,76	0,00	0,00	83,98
37/10 Напиток из шиповника 180 0,21 0,00 0,09 0,09 13,14 50,00 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48,00 - Хлеб пшеничный 25 1,65 0,00 0,16 0,16 11,73 55,00 Итого за 'Обед' 730 28,54 17,69 27,70 10,82 71,02 630,00 Уплотненный полдник 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179,00 - Джем 5 0,03 0,00 0,00 0,00 3,63 13,00 - Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 30,68 168,00 - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104,00 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48,00 Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515,00	14/3	Капуста цветная отварная	150	3,85	0,00	5,23	5,23	8,57	90,17
- Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48 - Хлеб пшеничный 25 1,65 0,00 0,16 0,16 11,73 55 Итого за 'Обед' 730 28,54 17,69 27,70 10,82 71,02 630 Уплотненный полдник 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179 - Джем 5 0,03 0,00 0,00 0,00 3,63 13 - Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 30,68 168 - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48 Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515	42/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,13	9,66	10,96	0,16	11,78	188,52
- Хлеб пшеничный 25 1,65 0,00 0,16 0,16 11,73 55 Итого за 'Обед' 730 28,54 17,69 27,70 10,82 71,02 630, 70 Уплотненный полдник 20/5 Суфле творожное 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179, 179, 179, 179, 179, 179, 179, 179,	37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16
Итого за 'Обед'73028,5417,6927,7010,8271,02630Уплотненный полдник20/5Суфле творожное8011,7811,739,691,6711,16179-Джем50,030,000,000,003,6313-Печенье403,000,003,920,0030,68168-Кисло-молочные продукты в ассортименте1805,225,225,760,007,20104-Хлеб ржаной251,650,000,300,3010,4348Итого за 'Уплотненный полдник'33021,6716,9519,671,9763,09515	ı	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
Уплотненный полдник 20/5 Суфле творожное 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179. - Джем 5 0,03 0,00 0,00 0,00 3,63 13. - Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 30,68 168. - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104. - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48. Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515.	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
20/5 Суфле творожное 80 11,78 11,73 9,69 1,67 11,16 179,00 - Джем 5 0,03 0,00 0,00 0,00 3,63 13,00 - Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 30,68 168,00 - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104,00 - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48,00 Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515,00	1	Итого за 'Обед'	730	28,54	17,69	27,70	10,82	71,02	630,96
- Джем 5 0,03 0,00 0,00 0,00 3,63 13, - Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 30,68 168, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515,		Уплотненный полдник							
- Печенье 40 3,00 0,00 3,92 0,00 30,68 168, - Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515,	20/5	Суфле творожное	80	11,78	11,73	9,69	1,67	11,16	179,74
- Кисло-молочные продукты в ассортименте 180 5,22 5,22 5,76 0,00 7,20 104, - Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48, Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515,	-	Джем	5	0,03	0,00	0,00	0,00	3,63	13,89
- Хлеб ржаной 25 1,65 0,00 0,30 0,30 10,43 48. Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515,	-	Печенье	40	3,00	0,00	3,92	0,00	30,68	168,90
Итого за 'Уплотненный полдник' 330 21,67 16,95 19,67 1,97 63,09 515,	-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
Итого за лень 62.18 39.91 60.84 14.99 216.59 1636		Итого за 'Уплотненный полдник'	330	21,67	16,95	19,67	1,97	63,09	515,82
111010 311 (2011) 1110107 1110109 110010		Итого за день		62,18	39,91	60,84	14,99	216,59	1636,20

7 день 3-7 лет холодный период

Но-		Вы-	Белки	Ι, Γ	Жир	ы, г	Угле-	
мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	В Т.Ч. ЖИВ.	всего	в т.ч. раст.	воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					*		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	2,25	4,89	0,38	19,81	137,12
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
_	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	12	3,16	3,16	3,19	0,00	0,00	42,07
	Итого за 'Завтрак'	407	11,52	6,87	14,49	1,60	53,34	386,53
	Второй завтрак							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Итого за 'Второй завтрак'	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
	Обед							
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,78	0,00	3,57	3,57	12,76	81,59
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,46	0,00	1,03	0,50	9,35	50,23
3/3	Картофельное пюре	130	2,70	0,47	3,18	0,44	19,13	114,91
21/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой	80	11,22	10,82	13,93	6,50	5,54	190,95
6/10	Компот из смородины	180	0,11	0,00	0,04	0,04	10,74	41,86
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	680	19,56	11,29	22,20	11,51	79,68	633,86
	Уплотненный полдник							
21/7	Суфле из рыбы	80	14,81	14,55	7,07	0,03	3,12	135,16
28/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным	40	0,89	0,66	4,58	2,36	2,76	54,74
7/12	Ватрушка с яблоками	60	4,18	0,93	5,16	5,11	29,21	178,25
29/10	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	0,02	0,02	8,85	34,79
_	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	385	21,64	16,13	17,13	7,82	54,36	451,30
	Итого за день		57,94	39,51	59,59	20,94	194,58	1526,63

8 день 3-7 лет холодный период

Но-	•	Вы-	Белки	Ι, Г	Жир	Ы, Г	Угле-	
мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	в т.ч.	всего	В Т.Ч.	воды, г	ЭЦ, ккал
реп.	2	лод, г	вссто	жив	ВССГО	раст	воды, т	
7 0.10	Завтрак	1.50	12.01	10.11	10.11	0.15	24.55	210.66
59/3	Запеканка морковная с творогом	150	13,91	10,44	13,44	8,15	34,57	310,66
32/10	Джем Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	0,03 3,14	0,00 2,84	0,00 3,21	0,00	3,63 9,50	13,89 77,79
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
<u> </u>	Масло сливочное	5	0,04	0,00	3,63	0,00	0,07	33,03
_			,				,	
	Итого за 'Завтрак'	400	20,19	13,32	21,47	9,42	69,08	543,18
	Второй завтрак Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
_							·	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Обед	1.0	005	0.00	2.70	2.70		
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	0,00	3,58	3,58	5,53	55,53
2/2	Борщ со сметаной	180	1,54	0,00	3,78	3,76	9,16	73,86
46/3	Макаронные изделия отварные	130	4,59	0,03	2,58	0,57	29,56	159,41
7/11	Соус сметанный	10	0,12	0,00	0,73	0,01	0,44	8,84
52/8	Суфле из печени	80	15,41	15,22	4,86	0,02	2,62	115,67
3/10	Компот из клюквы (180 г)	180	0,56	0,00	0,40	0,40	17,23	72,46
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
<u> </u>	Итого за 'Обед'	690	26,46	15,25	16,39	8,80	86,69	630,08
	Уплотненный полдник							
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5,10	4,64	4,64	0,96	6,98	89,70
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Зефир	40	0,30	0,32	0,04	0,00	29,41	114,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Уплотненный полдник'	425	12,67	10,18	11,14	1,66	65,62	406,04
	Итого за день		60,58	38,75	49,26	19,88	247,14	1647,40

9 день 3-7 лет холодный период

Но-			Белки	1, Г	Жир	Ы, Г		
мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-		в т.ч.		в т.ч.	Угле-	ЭЦ, ккал
рец.		ход, г	всего	жив.	всего	раст.	воды, г	
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,46	13,78	0,00	2,20	183,07
37/1	кукуруза консервированная	25	0,60	0,00	0,13	0,13	3,75	18,32
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
	Итого за 'Завтрак'	410	20,50	17,55	22,97	1,34	39,48	443,78
	Второй завтрак							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте (витаминизированные)	180	5,22	5,22	5,76	0,00	8,46	105,41
	Итого за 'Второй завтрак'	180	5,22	5,22	5,76	0,00	8,46	105,41
	Обед							
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,87	0,00	0,68	0,68	11,06	49,41
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,28	0,03	2,70	0,15	8,30	61,80
4/9	Плов из мяса кур	200	20,31	17,69	15,50	0,60	30,67	342,22
-	Кисель с витаминами Витошка	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,09	82,38
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	670	25,76	17,72	19,36	1,90	92,27	640,13
	Уплотненный полдник							
2/7	Рыба отварная под маринадом	80	15,49	14,83	5,39	0,69	5,28	128,84
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0,00	0,02	0,02	4,45	17,30
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
-	Печенье	40	3,00	0,00	3,92	0,00	30,68	168,90
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	425	20,61	14,83	10,03	1,41	62,44	412,06
	Итого за день		72,09	55,32	58,12	4,65	202,65	1601,38

10 день 3-7 лет холодный период

Но-	•	Вы-	Белки	Ι, Γ	Жир	ы, г	Угле-	
мер	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	ход, г	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	воды, г	ЭЦ, ккал
рец.		лод, г	вссто	жив.	вссто	раст.	воды, т	
	Завтрак							
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	5,06	1,82	4,62	1,02	25,22	161,54
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	
_	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	·	107,81
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Итого за 'Завтрак'	400	11,32	4,70	12,66	2,29	56,10	380,17
_	Второй завтрак							
-	Сок	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Итого за 'Второй завтрак'	250	1,25	0,00	0,25	0,00	25,75	108,10
	Обед							
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0,00	1,06	1,06	6,00	35,24
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0,00	3,90	3,90	13,51	94,44
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с	230	18,99	15,59	14,58	1,81	36,14	348,67
8/11	Соус красный с луком и огурцами	10	0,10	0,00	0,45	0,44	0,73	7,22
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,92	0,00	0,05	0,05	16,46	62,11
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,00	0,16	0,16	11,73	55,98
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	710	26,07	15,59	20,52	7,73	94,99	652,01
	Уплотненный полдник							
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,60	0,93	3,02	2,05	37,36	186,65
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
	Итого за 'Уплотненный полдник'	340	9,22	6,15	9,18	2,45	56,16	340,27
	Итого за день		47,86	26,44	42,61	12,47	233,01	1480,55

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450417

Владелец Топанова Юлия Николаевна

Действителен С 26.05.2023 по 25.05.2024