

(должность)
(ФИО)
(дата)

Возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "СЗР" (подпись)
[Подпись]

12,37	57,35	368,68	
0,40	9,80	47	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
День 1 (понеделник)						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83			
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	13,06	21,07	230,12 120
	Какао с молоком	200	4,00			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				3,65	10,36	80,7 1
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	5,86	24,36	96 382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				22,57	55,79	406,82
ОБЕД	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,48	0,08	13,10	70 389
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	0,08	13,10	70
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	3,00	1,54	45 76
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	7,49	24,19	145,8 108
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	12,28	1,86	91 288
	Хлеб пшеничный	28	2,21	4,35	20,02	91 171
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,00	11,84	45,13 349
ИТОГО ЗА ОБЕД				66,2	22,8	0,28 0,59 65,46 Н
ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	0,26	0,58	55,18 Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	27,66	60,62	538,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				5,50	57,70	269,5 Н
УЖИН	Омлет с сыром	170	17,27	0,00	3,64	14,84 359
	Чай с сахаром	180	0,11	5,5	61,34	284,34
	Хлеб пшеничный	28	2,21	24,12	2,89	298,44 211
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,00	7,99	31,32 376
ИТОГО ЗА УЖИН				40,2	20,93	65,46 Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1819	57,64	0,26 0,58 55,18 Н
День 2 (вторник)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7,07	80,47	12,05	450,4
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	7,77	28,56	212,63 174
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	0,30	13,72	60,04 2
	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	4,30	15,07	96,01 379

ОБЕД	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тeffтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279
	Картофель и овощи тушенные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Итого за обед	662	24,08	23,49	82,22	602,64	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	83,6	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Итого за полдник	250	10,14	11,09	42,03	297,41	
	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
ИТОГО ЗА УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Итого за ужин	362	7,61	5,61	48,34	429,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1774	53,65	52,96	239,74	1744,82	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Итого за завтрак	403	7,43	9,11	52,24	377,52	
	Завтрак 2	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Итого за завтрак 2	100	0,41	0,08	13,10	70	
	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (Курата)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Итого за обед	662	31,46	16	76,18	626,33	
	Полдник	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10,10,1,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Итого за полдник	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
	Ужин	230	6,39	5,87	53,56	254,49	
ИТОГО ЗА УЖИН	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Итого за ужин	442	23,71	20,34	22,18	421,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1837	69,4	51,4	217,26	1749,88	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173

	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)		25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками		180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			400	8,30	10,43	87,21	398,39	
ЗАВТРАК 2			Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	1,50	0,50	21,00	96	338
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью		50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Борщ с капустой и картофелем		180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины		70	8,41	8,81	2,23	122,05	246
	Каша рассыпчатая перловая		130	2,60	1,38	37,30	123,3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата		200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный		28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
Хлеб ржано-пшеничный			24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			682	17,12	17,45	87,4	668,85	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком повидло		60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Кисломолочный напиток		180	7,38	2,70	10,62	102,6	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			240	7,98	4,04	63,26	282,6	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)		180	6,43	15,07	18,92	274,23	121
	Чай с сахаром		180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Хлеб пшеничный			28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
Хлеб ржано-пшеничный			24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН			412	10,09	15,61	28,08	426,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1834	44,99	48,03	286,95	1872,03	
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный		170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром		33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком		200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2			Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			100	0,41	0,08	13,10	70	389
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)		50	2,76	3,15	9,09	59,24	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной		180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)		70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Пюре картофельное/ Картофель отварной		130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)		180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба		25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
Хлеб ржано-пшеничный			24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			659	21,6	24,28	102,79	569,51	
ПОЛДНИК	Печенье		55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Чай с лимоном		200	0,46	0,00	9,14	80	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			255	1,56	5,5	66,84	349,5	
УЖИН	Макароны отварные с овощами		130	1,30	2,39	45,50	234	205
	салат из свежих огурцов		70	0,45	1,20	1,41	27	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата		200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
Хлеб пшеничный			28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
Хлеб ржано-пшеничный			24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД			682	17,12	17,45	87,4	668,85	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком повидло		60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Кисломолочный напиток		180	7,38	2,70	10,62	102,6	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			240	7,98	4,04	63,26	282,6	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)		180	6,43	15,07	18,92	274,23	121
	Чай с сахаром		180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
Хлеб пшеничный			28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
Хлеб ржано-пшеничный			24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН			412	10,09	15,61	28,08	426,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1834	44,99	48,03	286,95	1872,03	

ИТОГО ЗА УЖИН	382	4,85	2,93	50,31	309,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1799	45,63	58,54	277,64	1676,7	
День 6 (понеделник)						
ЗАВТРАК	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
Каша жидкая молочная пшенная						
Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	3,63	7,55	85,82	365,23	
ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	50	0,48	3,00	1,54	45,76	
Салат из свежих помидор и огурцов	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
Суп из овощей	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
Плов из птицы или кролика	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
Компот из смеси сухофруктов	28	2,21	0,28	0,59	65,46	11
Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	11
Хлеб ржано-пшеничный	632	30,5	30,49	57,23	645,52	
ИТОГО ЗА ОБЕД	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10,10,1,1
ПОЛДНИК	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
Кисель из плодово-ягодного концентрата	240	0,88	1,12	48,08	167,68	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	3,69	7,40	45,81	234,85	121
УЖИН	200	0,46	0,00	9,14	80	377
Суп молочный с крупой гречневой	200	0,46	0,00	9,14	65,46	11
Чай с лимоном	28	2,21	0,28	0,59	55,18	11
Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	435,49	
Хлеб ржано-пшеничный	432	7,7	7,94	56,12	1683,92	
ИТОГО ЗА УЖИН	1804	43,12	47,18	260,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 7 (вторник)						
ЗАВТРАК	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
Запеканка из творога (с молоком стуженным)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
Кофейный напиток с молоком	400	24,51	24,40	46,16	442,11	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	50	1,42	3,73	1,52	45,35	43
Салат овощной	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
Суп картофельный с макаронными изделиями	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	130	2,61	5,06	27,11	169	143
Рагу из овощей	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	28	2,21	0,28	0,59	65,46	11
Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	11
Хлеб ржано-пшеничный	662	26,13	27,28	71,87	712,83	
ИТОГО ЗА ОБЕД	60	0,60	1,34	52,64	180	406
ПОЛДНИК	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком повидлом						
Кисломолочный напиток						

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
УЖИН	Омлет натуральный	250	6,11	6,09	60,62	263,6			
		170	9,69	16,59	6,66	162,81	210		
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	10,93	3,07	25,32	166,26	10		
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378		
ИТОГО ЗА УЖИН	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н		
		452	27	23,08	44,62	533,07			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1864	84,15	81,25	233,07	1998,61			
День 8 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2,66	5,34	46,66	160	173		
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1		
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	7,06	11,87	68,49	324,06			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102		
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234		
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных (Курата)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348		
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	659	29,71	16,51	98,06	619,24			
ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н		
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	245	6,61	10,25	66,82	371,15			
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260	147		
	салат из помидор	50	0,54	3,05	1,72	36,4	89		
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н		
ИТОГО ЗА УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н		
		432	5,39	15,37	45,71	431,88			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1841	49,18	54,08	292,18	1816,33			
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210		
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3		
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	403	17,21	25,75	44,6	318,21			
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96			
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	50	0,56	4,99	3,58	62,55	56		
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84		
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259		
	Чай с сахаром								

	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		612	14,75	19,84	79,56		714,21	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72		126,7	424
	Кисломолочный напиток	190	1,90	4,75	7,98		134,9	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,6	11,01	48,7		261,6	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	150	26,66	21,53	15,39		361,89	219
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	3,64	14,84		359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		402	30,21	22,07	20,2		497,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1767	69,27	79,17	214,06		1887,39	
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98		181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72		60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07		96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,30	6,94	95,77		337,79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10		70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62		49,75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64		188,23	101
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23		122,05	246
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49		61,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65		70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	21,2	19,73	55,8		613,5	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44		152,84	10,10,1.1
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12		101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,39	5,87	53,56		254,49	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43		172,85	204
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14		80	377
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		382	9,39	6,04	35,74		373,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1779	43,69	38,66	253,97		1649,27	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18118	560,72	591,74	2478,12		17829,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1811,8	56,072	59,174	247,812		1782,908	