

1-я неделя

№ тех. карты	День: понедельник Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
317	Макароны с маслом	130	3,67	3,01	17,63	112	
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	
	Всего ккал за завтрак					258,44	
	Обед						
81	Суп картофельный с зелёным горошком	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48
277А	Гуляш из мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6
313	Гречка с маслом	120	5,73	4,06	25,76	162	
14	Салат из свежих помидоров	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,1
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					547,05	
	Полдник						
370	Сок	150	0,75	-	15,15	64	3
	Всего ккал за полдник					64	
	Ужин						
449/351	Оладьи с маслом	130	7,6	9,6	41,8	286	0,37
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Всего ккал за ужин					375	
	Всего ккал за день		44,15	43,79	176,59	1276,13	17,07

1-я неделя

№ тех. карты	День: вторник Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,85	23,39	169	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					358	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	150	5,2	4,56	8,4	87,38	9,3
172	Печень говяжья по-строгановски	100	15,7	18,1	1,5	145,73	5,1
317	Макароны с маслом	130	3,67	3,01	17,63	112	
13	Салат с огурцом	40	0,3	2,43	0,95	26,91	3,8
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					487,07	
	Полдник						
400	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
117	Гренки	30	4,75	4,81	17,97	134,22	
	Всего ккал за полдник					219,22	
	Ужин						
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
1	Хлеб	20	0,33	0,16	4,56	25,4	
	Всего ккал за ужин					220,4	
	Всего ккал за день		71,48	71,51	157,24	1369,96	35,23

1-я неделя

№ тех. карты	День: среда Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
93	Суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					297	
	Обед						
126	Суп рыбный картофельный со сметаной	150	7,28	3,11	17,34	118,57	4,42
282	Котлета	60	8,93	6,74	8,97	132	
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
15	Салат из свежих овощей	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					486,18	
	Полдник						
400	Молоко	120	4,46	3,90	7,28	81,6	1,97
605	Пряник	45	2,48	3,38	33,23	176,15	
	Всего ккал за полдник					257,75	
	Ужин						
335	Рагу из овощей с курицей	140	8,32	10,1	13,15	183,21	8,13
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Хлеб	20	0,33	0,16	4,56	25,4	
	Всего ккал за ужин					297,74	
	Всего ккал за день		50,18	59,9	160,06	1338,67	28,05

1-я неделя

№ тех. карты	День: четверг Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					350	
	Обед						
67	Щи из капусты	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07
322	Картофельная запеканка с мясом	150	11,42	8,96	24,16	223,13	3,56
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					373,18	
	Полдник						
368	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8
	Всего ккал за полдник					67,1	
	Ужин						
247	Рыба, тушенная с овощами	80	5,94	3,42	1,54	61	1,13
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Хлеб	20	0,33	0,16	4,56	25,4	
	Всего ккал за ужин					114,4	
	Всего ккал за день		30,32	42,3	126,78	948,45	21,08

1-я неделя

№ тех. карты	День: пятница Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					330	
	Обед						
75	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11
304	Плов с курицей	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38
38	Салат из моркови с яблоками	55	0,59	0,11	7,47	34,24	2,63
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					497,64	
	Полдник						
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Всего ккал за полдник					75	
	Ужин						
234/604	Пудинг творожный со сгущенкой	120	19,6	14,61	40,29	371,6	
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Всего ккал за ужин					399,6	
	Всего ккал за день		50,55	48,13	167,23	1302,24	16,36

2-я неделя

№ тех. карты	День: понедельник Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
313	Каша гречневая с маслом	120	5,73	4,06	25,76	162	
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
4	Печенье с маслом	20/4	1,51	5,94	14,88	118,44	
	Всего ккал за завтрак					308,44	
	Обед						
77	Суп картофельный	150	5,48	2,86	27,57	97,5	8,79
282	Шницель	60	8,93	6,74	8,97	132	
317	Макароны отварные	130	3,67	3,01	17,63	112	
15	Салат из свежих овощей	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					485,11	
	Полдник						
383	Кисель	150	0,06	-	16,69	67,05	0,05
	Всего ккал за полдник					67,05	
	Ужин						
450	Блины с маслом	160/20	13,04	22,6	61,9	504,6	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Всего ккал за ужин					593,6	
	Всего ккал за день		44,53	50,89	220,37	1454,20	17,96

2-я неделя

№ тех. карты	День: вторник Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая	150	4,05	5,69	20,36	149	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					338	
	Обед						
58	Свекольник со сметаной	150	5,3	3,34	10,86	95,04	9,22
282	Биточки	60	8,93	6,74	8,97	132	
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
13	Салат с огурцом	40	0,3	2,43	0,95	26,91	3,8
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					461	
	Полдник						
400	Молоко	150	5,58	4,88	9,1	102	2,46
	Булка	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за полдник					140,1	
	Ужин						
215	Омлет с маслом	130	12,92	19,85	3,51	244,34	
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Хлеб	20	0,33	0,16	4,56	25,4	
	Всего ккал за ужин					237,4	
	Всего ккал за день		44,01	51,59	132,86	1176,5	29,05

2-я неделя

№ тех. карты	День: среда Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая	150	2,32	3,96	24,08	142	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					331	
	Обед						
73	Рассольник со сметаной	150	4,06	4	8,28	86,22	
255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18
317	Макароны отварные	130	3,67	3,01	17,63	112	
14	Салат из свежих помидоров	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,1
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					339,77	
	Полдник						
368	Банан	150	2	0,75	28	127	3
	Всего ккал за полдник					127	
	Ужин						
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
39	сельдь с луком	35	4,37	4,13	0,74	57,65	1,32
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
1	Хлеб	20	0,33	0,16	4,56	25,4	
	Всего ккал за ужин					203,05	
	Всего ккал за день		33,91	33,24	160,32	1000,82	26

2-я неделя

№ тех. карты	День: четверг Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168д	Каша молочная манная	150	3,40	3,96	22,94	141	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					349	
	Обед						
69	Щи из щавеля со сметаной	150	4,3	4,56	5,7	90,5	9,2
276	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	6,4
33	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					429,32	
	Полдник						
400	Молоко	150	5,58	4,88	9,1	102	2,46
5	Печенье	20	1	4,1	12	88	0,01
	Всего ккал за полдник					190	
	Ужин						
335	Овощное рагу с курицей	140	8,32	10,1	13,15	183,21	8,13
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42
1	Хлеб	20	0,33	0,16	4,56	25,4	
	Всего ккал за ужин					237,61	
	Всего ккал за день		49,78	45,33	146,93	1205,93	31,12

2-я неделя

№ тех. карты	День: пятница Возрастная категория: 1,5-3 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшённая	150	4,27	4,86	24,48	159	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98
2	Булка с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119	
	Всего ккал за завтрак					348	
	Обед						
139	Суп рисовый с зелёным горошком	150	4,97	5,29	10,26	108,75	6
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03
38	Салат из моркови с яблоками	55	0,59	0,11	7,47	34,24	2,63
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	12,5	50,85	0,3
1	Хлеб	30	2,34	0,5	13,29	64,2	
	Всего ккал за обед					422,04	
	Полдник						
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05
	Всего ккал за полдник					75	
	Ужин						
237/351	Запеканка из творога с молочной подливой	150	21,4	14,46	20,58	296	0,28
392	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Всего ккал за ужин					324	
	Всего ккал за день		53,25	44,39	140,08	1169,04	26,29

1-я неделя

№ тех. карты	День: понедельник Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
317	Макароны с маслом	160	5,4	4,57	36	210,7	
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
4	Печенье с маслом	20/7	1,6	10	13,8	151,4	
	Всего ккал за завтрак					403,9	
	Обед						
81	Суп картофельный с зелёным горошком	200	3,7	5,3	20,3	146	5,81
277А	Гуляш из мяса	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97
313	Гречка с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243	
14	Салат из свежих помидоров	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					761,2	
	Полдник						
370	Сок	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Всего ккал за полдник					76	
	Ужин						
449/351	Оладьи с молочным соусом	140	8,71	8,21	51,07	332,9	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Всего ккал за ужин					439,9	
	Всего ккал за день		55,09	55,82	244,39	1728,46	24,44

1-я неделя

№ тех. карты	День: вторник Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
168ж	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213	
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					474	
	Обед						
78	Борщ со сметаной	200	6,98	6,08	11,2	87,4	12,4
172	Печень говяжья по-строгановски	110	18,2	20	1,5	196,4	6,23
13	Салат с огурцом	60	0,45	3,65	1,42	40,4	5,7
317	Макароны с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					646,4	
	Полдник						
400	Молоко	150	5,58	4,88	9,1	102	2,46
117	Гренки	30	4,75	4,81	17,97	134,22	
	Всего ккал за полдник					236,22	
	Ужин						
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
255	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
393	Чай с лимоном	200	0,01		12,21	59,3	2,83
1	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за ужин					332,4	
	Всего ккал за день		70,96	73,4	209	1750,62	73,34

1-я неделя

№ тех. карты	День: среда Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
93	Суп молочный вермишелевый	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					442	
	Обед						
126	Суп рыбный картофельный со сметаной	200	9,71	4,15	23,12	158,1	5,9
282	Котлета	70	18,3	13	32,5	173	0,24
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
15	Салат из свежих овощей	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					666,14	
	Полдник						
400	Молоко	150	5,58	4,88	9,1	102	2,46
605	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	
	Всего ккал за полдник					331	
	Ужин						
335	Рагу из овощей с курицей	180	10,69	12,98	16,91	235,56	10,45
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
1	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за ужин					324,24	
	Всего ккал за день		72,05	73,84	239,91	1520,38	48,42

1-я неделя

№ тех. карты	День: четверг Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					454	
	Обед						
67	Щи из капусты	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45
322	Картофельная запеканка с мясом	200	15,24	11,95	32,21	297,5	4,75
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					536,7	
	Полдник						
368	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	1,8
	Всего ккал за полдник					67,1	
	Ужин						
247	Рыба, тушенная с овощами	120	7,04	3,56	1,92	70	2,26
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
1	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за ужин					149,9	
	Всего ккал за день		49,08	51,36	218,19	1532,88	29,78

1-я неделя

№ тех. карты	День: пятница	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	приём пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
168д	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					438	
	Обед						
75	Суп крестьянский со сметаной	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
304	Плов с курицей	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96
38	Салат из моркови с яблоками	55	0,59	0,11	7,47	34,24	2,63
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					653,78	
	Полдник						
401	Кисломолочный продукт	200	5,22	4,5	7,2	90	0,54
	Всего ккал за полдник					90	
	Ужин						
234/604	Пудинг творожный со сгущенкой	140	23,35	17,61	50,73	455,5	
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
	Всего ккал за ужин					497,3	
	Всего ккал за день		64,44	62,44	213,74	1713,32	24,13

2-я неделя

№ тех. карты	День: понедельник Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
313	Каша гречневая с маслом	160	8,59	6,09	38,64	243	
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
4	Печенье с маслом	20/5	1,6	10	13,8	151,4	
	Всего ккал за завтрак					436,2	
	Обед						
77	Суп картофельный	200	7,3	3,82	36,77	130	11,72
282	Шницель	70	18,3	13	32,5	173	0,24
317	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	
15	Салат из свежих овощей	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					625,2	
	Полдник						
383	Кисель	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07
	Всего ккал за полдник					89,4	
	Ужин						
450	Блины с маслом	160/20	13,04	22,6	61,9	504,6	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Всего ккал за ужин					611,6	
	Всего ккал за день		61,88	63,77	291,33	1805,24	25,29

2-я неделя

№ тех. карты	День: вторник Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
168в	Каша вязкая геркулесовая	200	5,39	6,38	27,13	187	
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					448	
	Обед						
58	Свекольник со сметаной	200	7,07	4,45	14,48	126,72	12,3
282	Биточки	70	18,3	13	32,5	173	0,24
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
13	Салат с огурцом	60	0,45	3,65	1,42	40,4	5,7
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					632,32	
	Полдник						
400	Молоко	150	5,58	4,88	9,1	102	2,46
	Булка	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за полдник					140,1	
	Ужин						
215	Омлет с маслом	150	12,92	19,85	3,51	244,34	
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
1	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за ужин					306,9	
	Всего ккал за день		64,67	66,18	196,66	1527,32	34,75

2-я неделя

№ тех. карты	День: среда Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ккал	мг
	Завтрак						
168а	Каша вязкая рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					438	
	Обед						
73	Рассольник со сметаной	200	6,76	5,16	13,27	138,16	9,12
255	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
317	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	
14	Салат из свежих помидоров	60	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					604,82	
	Полдник						
368	Банан	200	3	1	42	190	10
	Всего ккал за полдник					190	
	Ужин						
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
39	сельдь с луком	35	4,37	4,13	0,74	57,65	1,32
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
1	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за ужин					275,55	
	Всего ккал за день		47,57	43,27	226,49	1508,37	51,31

2-я неделя

№ тех. карты	День: четверг Возрастная категория: 3-7 лет	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	приём пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
168д	Каша молочная манная	200	4,52	4,07	30,57	177	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					454	
	Обед						
69	Щи из щавеля со сметаной	200	5,8	6	6,4	120	10,4
276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15
33	Салат из свеклы	60	0,84	4,26	6,33	61,28	
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					594,48	
	Полдник						
400	Молоко	150	5,58	4,88	9,1	102	2,46
5	Печенье	20	1	4,1	12	88	0,01
	Всего ккал за полдник					190	
	Ужин						
335	Овощное рагу с курицей	180	10,69	12,98	16,91	235,56	10,45
393	Чай с лимоном	200	0,01		12,21	59,3	2,83
1	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	38,1	
	Всего ккал за ужин					332,96	
	Всего ккал за день		61,31	56,44	187,6	1571,44	36,13

2-я неделя

№ тех. карты	День: пятница	Масса порции (г)	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Возрастная категория: 3-7 лет		белки	жиры	углеводы		
	приём пищи, наименование блюда						
	Завтрак						
1686	Каша вязкая пшённая	200	5,67	5,28	32,55	200	
395	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
2	Булка с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего ккал за завтрак					361	
	Обед						
139	Суп рисовый с зелёным горошком	200	6,62	7,06	13,68	145	8
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
38	Салат из моркови с яблоками	55	0,59	0,11	7,47	34,24	2,63
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,2	0	19,5	78	0,4
1	Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	76,2	
	Всего ккал за обед					552,44	
	Полдник						
401	Кисломолочный продукт	200	5,22	4,5	7,2	90	0,54
	Всего ккал за полдник					90	
	Ужин						
237/351	Запеканка из творога с молочной подливой	200	26,89	19,44	29,71	402,45	0,45
392	Чай	200	1	0	10	41,8	0,03
	Всего ккал за ужин					444,25	
	Всего ккал за день		68,23	57,66	186,7	1447,69	30,62