

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 1

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	6,00	6,80	29,10	201,90
376	Чай черный с сахаром	200	0,06	0,02	9,50	52,38
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	8,51	14,37	53,22	390
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	52,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,36	0,24	24,10	108
Обед						
70	Огурец свежий/соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,00
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,55	3,94	6,87	69,17
299	Шницели рубленные	60	8,29	9,70	8,98	156,42
197	Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	15,48	6,19	31,31	242,88
393	Напиток из ягодной смеси	200	0,20	0,10	13,00	75,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		730	30,94	20,76	88,87	689
Уплотненный полдник						
443	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296,00
334	Рис отварной с овощами	200	4,29	4,57	42,17	279,05
412	Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,20	65,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
Итого:		525	12,45	15,40	111,46	711
Весь рацион питания:		1810	54,26	50,77	277,65	1899

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54,26	50,77	277,65	1,150	0,550	36,00	110,19	0,20	341,65	769,86	240,71	12,02

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 2

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	10,55	9,16	38,90	280,00
413	Чай черный с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	98,89
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		440	20,20	20,21	74,19	559
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,90	2,50	4,20	51,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,60	107
Обед						
—	Свекла отварная	50	1,18	5,07	6,97	78,33
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	200	1,80	4,55	12,19	94,51
294	Запеканка из печени с соусом сметанным	60/20	7,69	2,99	7,16	119,40
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	19,43	18,47	95,36	658
Уплотненный полдник						
100	Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	5,75	5,21	18,84	187,00
432	Оладьи с повидлом	60/20	4,65	7,33	37,55	257,00
376	Чай черный с сахаром	200	0,06	0,02	9,50	52,38
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
Итого:		510	12,84	12,86	80,39	567
Весь рацион питания:		1815	57,23	54,28	265,54	1890

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
57,23	54,28	265,54	1,010	1,980	142,24	228,41	1,40	977,72	1209,98	347,17	36,77

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 3

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,90	7,80	30,20	219,20
416	Какао с молоком и сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,89
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	13,43	18,89	62,40	474
Второй завтрак						
394	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,08	0,25	25,28	112
Обед						
26	Салат картофельный с кукурузой	50	0,85	2,62	4,89	47,10
86	Суп картофельный с крупой пшенной	200	1,91	2,70	13,72	84,12
143	Капуста тушеная	150	3,65	5,47	15,01	128,55
322	Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164,00
412	Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,13	0,02	10,96	62,35
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		745	20,99	21,24	82,42	627
Уплотненный полдник						
174	Запеканка из творога (с рисом)	150	9,10	7,47	49,86	303,00
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,00
396	Кисель из смеси свежих ягод	200	0,33	0,11	30,56	125,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
386	Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	62,67
Итого:		510	13,32	9,44	106,97	592
Весь рацион питания:		1810	49,82	49,82	277,07	1805

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49,82	49,82	277,07	0,860	0,850	106,32	207,39	0,22	720,93	1047,24	236,13	18,76

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 4

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,94	8,01	41,45	274,29
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,17	2,68	15,96	101,11
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		440	18,79	19,14	76,80	555
Второй завтрак						
417	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,20	0,38	21,77	99
Обед						
26	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,85	2,62	4,89	50,10
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,55	4,40	9,40	131,71
161	Мясо птицы в соусе	80	9,76	12,40	2,88	163,28
332	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210,00
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	21,19	25,33	107,66	809
Уплотненный полдник						
284	Суфле из рыбы	80	12,93	6,17	3,25	120,00
136	Картофель отварной с маслом сливочным	140	2,67	4,03	21,48	133,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,38	0,06	11,05	54,00
—	Пряники	50	3,23	4,10	34,15	170,00
Итого:		500	21,59	14,66	84,43	548
Весь рацион питания:		1805	63,77	59,51	290,66	2012

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63,77	59,51	290,66	0,830	1,060	97,65	392,51	1,45	803,56	1396,30	380,54	28,16

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 5

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,21	6,74	34,97	225,71
413	Чай черный с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	98,89
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	11,63	16,89	65,49	461
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,40	106
Обед						
21	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,70	2,54	4,32	43,00
91	Суп картофельный с мучными клецками	200	1,64	2,44	8,83	63,91
305	Фрикадельки из птицы в соусе (фк)	80	5,81	6,58	5,01	102,47
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	5,22	39,61	238,79
390	Компот ягодный с яблоками	200	0,23	0,14	27,83	113,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	21,72	17,70	113,46	702
Уплотненный полдник						
453	Булочка "Дорожная"	80	5,42	11,17	41,71	289,60
220	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291,00
411	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,22
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,50
Итого:		510	20,25	24,83	96,99	693
Весь рацион питания:		1815	58,36	62,16	291,34	1962

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
58,36	62,16	291,34	0,970	1,080	26,50	242,72	0,00	677,86	872,63	205,00	9,82

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 6

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	4,90	6,70	29,90	200,70
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
411	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,22
Итого:		440	7,42	14,27	55,03	379
Второй завтрак						
418	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	12,70	52,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,36	0,24	24,10	108
Обед						
57	Икра кабачковая	50	0,50	1,97	3,22	45,00
87	Суп картофельный с горохом	200	4,45	2,66	14,18	98,49
305	Фрикадельки мясные в соусе томатном	80	7,94	11,86	10,66	181,17
335	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,31	3,93	32,74	187,50
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	23,66	21,22	116,43	766
Уплотненный полдник						
452	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	32,35	214,80
163	Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,81	250,00
412	Чай черный с сахаром и лимоном	215	0,12	0,02	10,20	65,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
Итого:		505	11,83	22,29	82,86	601
Весь рацион питания:		1810	45,27	58,02	278,42	1854

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45,27	58,02	278,42	0,810	0,550	22,35	122,91	0,20	356,54	777,29	217,69	26,83

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 7

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
199	Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,97	9,99	31,70	252,38
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,17	2,68	15,96	101,11
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	14,59	20,22	62,28	489
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,80	2,50	11,00	78,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,66	2,74	22,40	134
Обед						
46	Винегрет с луком репчатым	50	0,68	3,09	4,22	47,00
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,55	3,94	6,87	69,17
293	Гуляш из отварного сердца	80	10,35	3,73	4,40	92,60
330	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	5,22	39,61	238,79
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	26,60	17,04	103,70	676
Уплотненный полдник						
457	Булочка российская	80	5,63	6,41	44,41	257,33
148	Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	180	3,52	16,90	22,18	261,29
227	Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,38	0,06	11,05	54,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	70,50
Итого:		510	12,17	23,90	92,15	675
Весь рацион питания:		1815	58,02	63,90	280,53	1974

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
58,02	63,90	280,53	1,080	1,200	145,19	256,76	0,08	634,70	871,19	279,70	13,43

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 8

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
199	Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	9,48	9,21	38,22	273,33
413	Чай черный с молоком и сахаром	200	2,97	2,60	15,90	98,89
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		440	19,13	20,26	73,51	552
Второй завтрак						
394	Компот из смеси сухофруктов	100	0,22	0,01	13,88	56,67
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,08	0,25	25,28	112
Обед						
20	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,30	30,00
63	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200	1,61	4,18	9,63	82,58
324	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	8,50	10,80	6,74	168,20
332	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210,00
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,38	0,06	11,05	54,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	19,51	23,48	91,44	685
Уплотненный полдник						
252	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	301,00
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,00
393	Напиток из ягодной смеси	200	0,20	0,10	13,00	75,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
386	Фрукт свежий	100	0,93	0,20	8,07	62,67
Итого:		510	21,58	17,40	75,22	540
Весь рацион питания:		1815	62,30	61,39	265,45	1889

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62,30	61,39	265,45	0,660	1,070	98,57	285,16	0,10	943,65	1155,38	327,91	17,59

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 9

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,94	8,01	41,45	274,29
416	Какао с молоком и сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,89
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
Итого:		440	15,47	19,10	73,65	529
Второй завтрак						
420	Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,90	2,50	4,00	50,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	4,76	2,74	15,40	106
Обед						
21	Салат из белокочанной капусты (с луком)	50	0,70	2,54	4,51	44,00
95	Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	6,06	8,43	5,20	120,89
303	Тефтели мясные в соусе томатном	80	7,60	12,50	13,80	110,00
330	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	4,41	3,80	30,47	173,70
394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		750	24,23	28,07	109,61	703
Уплотненный полдник						
441	Ватрушка с творогом	80	10,53	6,26	33,34	262,40
100	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,00
376	Чай черный с сахаром	200	0,06	0,02	9,50	52,38
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
Итого:		510	18,72	11,79	76,18	531
Весь рацион питания:		1815	63,18	61,70	274,84	1868

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
63,18	61,70	274,84	0,750	1,180	30,48	243,29	3,40	847,19	1195,27	241,80	24,79

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
Возрастная категория: 3–7 лет
ДЕНЬ 10

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак						
182	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,90	7,80	30,20	219,20
414	Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,17	2,68	15,96	101,11
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180,00
Итого:		440	16,75	18,93	65,55	500
Второй завтрак						
412	Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,19	0,03	5,52	27,00
123	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,50
Итого:		115	2,05	0,27	16,92	83
Обед						
38	Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,59	0,10	3,64	17,80
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84,00
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,50	16,49	261,00
394	Компот из кураги	200	0,43	0,02	27,10	113,33
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
—	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:		700	17,28	9,67	88,80	617
Уплотненный полдник						
—	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
277	Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	50/50	10,17	7,33	7,83	162,50
331	Каша рисовая с маслом сливочным	150	2,27	3,73	22,14	132,25
412	Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,20	65,00
—	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	71,00
Итого:		545	18,69	16,28	91,87	639
Весь рацион питания:		1800	54,77	45,15	263,14	1839

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54,77	45,15	263,14	0,900	0,710	35,41	153,83	1,99	650,89	991,72	267,60	11,17