

Утверждаю
директор КГКУ «Центр содействия
семейному устройству пгт Славянка»
Н. Г. Бондарь



**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей 3 – 6 лет
образовательного учреждения, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-3-6 лет

Наимен.блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г			калорийность, Ккал	С	№ рец.	% от калор.
		белки	жиры	углеводы				
завтрак								
Какао	200	5,36	5,62	22,6	162,42	2,14	3	22,6
Омлет с сыром и помидором	100/20	7,9	16,25	1,5	183,85	0,6	2\1	
	60	0,38	0,12	1,74	9,48	12,08	86	
Хлеб с маслом	30\12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1	
		452	27,52	31,59	43,64	528,95		
2-ой завтрак								
Яблоко	170	0,7	0,7	15,6	71,5	15	10	3,1
		170	0,7	0,7	15,6	15		
обед								
Рис с овощами	110	4,00	6,75	34,17	213,43	1,46	7	31,4
Борщ со смет. На курин. Бульоне	200/10	12,01	7,15	22,12	200,87	10,3	29	
Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	16,32	65,595	1,65	114	
Икра морковная	60	0,7	3,8	8,55	71,2	3,5	5	
Гуляш из говяд.	80	7,92	6,16	1,5	93,12	0,86	4	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	18,6	90,88			
		710	26,975	24,235	162,26	735,095		
полдник								
Булочка молочная	80	3,9	7,05	40,2	239,85	0,09	11	14,8
Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	108,48	12		
ужин								
Чай	200	0,2	0,05	12,3	50,45	0,1	12	23,8
Рыба духовая	85	17,32	12,3	3,2	192,78	6,32	14	
Икра свекольная	60	0,7	3,8	8	69	3,6	17	
Хлеб пшеничный	50	5,85	2,07	20,85	134,5			
Пюре карт.	150	2,09	3,65	17,52	111,29	20,01	15	
		545	26,16	21,27	61,27	558,02		
дополнительный ужин								
Ряженка	200	3,6	3	2,6	51,8	0,3		4,3
Печенье	25	1,7	1,2	9,6	50			
		225	5,3	4,2	12,2	101,8		
		81,155	89,645	301,79	2341,695	105,1079		
% от калор.			13,9	34,5	51,6			



Handwritten signature or initials.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-6 лет

Пищевые в-ва, г						% от калор.	
Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	С	№ рац.
завтрак							
Кофейный напиток	200	6,35	5,86	22,12	166,62	2,15	20
Вермишель молочная	250/10	6,15	8,14	25,47	199,74	1,95	18
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1
	502	16,4	23,6	65,39	539,56		
2-ой завтрак							
Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	2	
Груша	185	0,49	0,33	17,89	76,49	6,7	219
	285	0,99	0,43	27,99	119,79		
обед							
Щи со свежей капустой на куриц. Бульоне со смет.	250/10	9,82	5,16	13,2	138,52	9,1	21
Котлета мясная	70	13,22	17,2	3,25	220,68		23
Компот из с/ф	200	0	0	18,3	73,2	0,4	22
Гарнир овощной	180	3	6,15	26,01	171,39	24,2	19
Огурец св.	60	0,41	1,93	2,01	27,05	10,2	16
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84		
	820	28,75	30,5	89,37	649,88		
полдник							
Запеканка из творога	150/10	17,93	15,2	24,01	304,56	0,52	24
Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	2	
	260	18,43	15,3	34,11	347,86		
ужин							
Чай с лимоном	200/5	0,34	0,08	12,48	52	2,1	12\1
Солянка домашняя с сол. Огурцами	200	9,2	13,02	30,2	274,78	18,5	25
Икра кабачковая	62	1,04	4,095	5,81	58,04	9,75	
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5		
	322	16,43	19,265	69,34	519,32		
дополнительный ужин							
Кефир	200	3,6	3	6,12	65,88	1,4	
Пряник	26	1,3	1,13	7,8	52		
	226	4,9	4,13	13,92	117,88		
		85,5	93,525	293,12	2366,09	91,07	
% от калор.		14,5	35,6	49,6			

22,8

5,1

30,5

14,7

21,9

5,0



Сид

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория : 3-6 лет

Пищевые в-ва, г						% от калор.	
Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	С	Нарец.
завтрак							
Коф.нап. Из цикория	200	5,3	4,4	18,9	136,4	1,55	115
Каша ячм. из "Геркулеса"	200/10	9,6	13,5	28,66	274,54	1,03	26
Хлеб с маслом	30\12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1
	452	18,8	27,5	65,36	584,14		24,4
2-ой завтрак							
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
		1,75	0,425	28,05	127,025		5,3
обед							
Туш. Морковь	60	0,97	3,99	12,52	69,87	3,1	28
Суп с фрикадельками из говяд.	250	8,12	7,14	6,55	122,94	1,16	48
Комлот из кураги	200	1,04	0,06	21,01	88,74	0,8	111
Котлета рыбная	90	18,3	17,9	1,3	239,5	3,2	30
Карт. запечен брусочк.	150	3,015	3,4	18,5	116,66	19,5	99
Хлеб ржвной	50	2,3	0,36	19,6	90,84		
	600	33,245	32,85	79,48	748,55		31,2
полдник							
Булочка домашняя	80	4,15	5,96	32,11	198,68		39
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
	265	5,9	6,385	49,96	325,705		13,6
ужин							
Чай с молоком	200	1,19	1,08	13,9	70,08	2,49	12\2
Плов с говяд.	160	15,2	12,96	22,9	269,04	17,5	40
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5		
Огурец	56	0,6	0,1	2,12	11,9	5,5	16
	476	22,84	16,21	59,77	485,52		20,2
дополнительный ужин							
Снежок	200	3,4	3	12,5	90,6	0,6	
Печенье зоолог	25	1	0,72	6,02	37		
	225	4,4	3,72	18,52	127,6		5,3
		87,435	87,09	310,34	2398,54	89,53	
% от калор.		14,6	32,7	52,3			



с.с.р. др.

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 3-6 лет

		Пищевые в-ва, г						% от калор.
Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	С	Н/рецепт.	
завтрак								
Какво	200	5,36	5,62	22,6	162,42	2,14	3	
Каша рисов. жидк.	200/5	3,63	10,18	22,4	195,74	1,95	35	
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1	
	437	12,89	25,4	62,8	531,88			22,3
2-ой завтрак								
Пряник	25	1,3	1,13	0,78	52			
Сок персиковый	100	0,3	0	13,01	53,24	6		
	125	1,6	1,13	13,79	105,24			4,4
обед								
Печень тушбная	60	10,2	11,3	2,65	153,1	4,32	45	
Суп куриный с гречками	250	8,95	9,12	31,12	242,36	5,9	36	
Кисель из конц.	200	0,62	0,18	22	100,4		37	
Капуста туш.	150	4,02	1,99	13,25	86,99	39,9	38	
Икра свекольная	60	0,7	3,8	8	69	3,6	17	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84			
	770	26,79	26,75	86,82	742,68			31,2
полдник								
Ватрушка с творогом	80	10,01	10,26	30,12	252,86	0,1	31	
Сок персиковый	100	0,3	0	13,01	53,24	6	12	
Яблоко	170	0,7	0,7	15,6	71,5	15	10	
	350	1,01	10,96	45,73	377,6			15,9
ужин								
Чай	200	0,2	0,05	12,3	50,45	0,1	12	
Омлет с сосиской и сыром	100/40 120	13,13	23,9	1,5	273,62	0,6	212	
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5			
Картофель отварной	140	2,01	3	19,86	114,48	26,32	182	
	560	21,19	29,02	54,51	573,05			24,1
дополнительный ужин								
Ряженка	200	3,6	3	2,6	51,8	0,3		
	200	3,6	3	2,6	51,8			2,2
		77,1	96,3	289,1	2381,74	122,93		
% от калор.		12,9	36,4	48,5				



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория : 3-6 лет

% от калор.

Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г			калор., Ккал	С	№ рец.
		белки	жиры	углеводы			
завтрак							
Кофейный напиток	200	6,35	5,86	22,12	166,62	2,15	20
Каша ячневая	200/5	3,04	7,6	24,12	177,04	1,62	41
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1
Сыр	10	1,79	2,75		40,04	0,056	13
	457	15,08	25,81	64,04	556,9		
2-ой завтрак							
Груша	165	0,49	0,33	17,89	76,49	6,7	219
	165	0,49	0,33	17,89	76,49		
обед							
Свекольник со смет. На куриц. бульоне	230/10	13,04	9,53	9,73	176,85	8,17	42
Жаркое из говяд.	170	16,3	10,3	30,24	278,86	21,3	43
Компот из чернослива	200	0,46	0,14	25,45	104,9	0,6	112
Салат "Дальневосточный"	62	0,65	6,52	4,56	79,52	9,54	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84		
	722	32,75	26,85	89,58	730,97		
полдник							
Булочка "Веснушка"	80	4,5	7,24	31,58	209,48	0,096	44
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	4	
	280	5,5	7,44	51,78	296,08		
ужин							
Чай с лимоном	200/5	0,34	0,08	12,48	52	2,1	12/1
Тефтеля рыбная	90	18,3	17,9	1,3	239,5	3,2	89
Гречка с овощами	140	3,75	4,01	32,25	180,09	1,19	46
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5		
	290	28,25	24,06	66,88	604,09		
дополнительный ужин							
Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	1,2	
Сушка	25	0,7	0,25	5,92	31,2		
	225	3,07	2,25	18,77	110,08		
		85,13	86,74	308,94	2376,61	62,522	

23,4

3,2

30,8

12,5

25,5

4,6

% от калор.

14,3 32,8 52,0

С. С. С.

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория : 3-6 лет

Пищевые в-ва, г						% от калор.	
Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	С	№ рец.
завтрак							
Коф.нап. Из цикория	200	5,9	4,4	18,9	136,4	1,55	115
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1
Каша пшеничная	200/5	6,12	5,01	20,48	151,49	1,9	47
	447	15,32	19,01	57,18	461,09		
19,5							
2-ой завтрак							
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
	185	1,75	0,425	29,05	127,025		
5,4							
обед							
Икра кабачковая	62	1,04	4,095	5,81	58,04	9,75	
Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	250/10	11,15	9,20	6,59	153,76	15,69	8
Компот Кофе Из персика	200	0,13	0,015	18,15	73,255	1,5	113
Котлета мясная	70	13,22	17,2	3,25	220,68		23
Гарнир овощной	180	2,5	5,42	23,12	151,26	24,2	19
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84		
	822	30,34	36,27	76,92	747,835		
31,7							
полдник							
Сырники	150/10	13,34	13,78	28,17	290,06	0,945	51
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
	335	15,09	14,205	57,22	417,085		
17,7							
ужин							
Чай с молоком	200	1,19	1,08	13,9	70,08	2,49	12\2
Зеленый горошек	65	1,37	0,088	2,8	17,28	4,32	
Чахохбили из кур.	85	10,9	12,9	2,5	169,7	4,5	49
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5		
Пюре карт.	150	2,09	3,65	17,52	111,29	20,01	15
	560	21,4	19,785	57,57	502,85		
21,3							
дополнительный ужин							
Кефир	200	3,6	3	6,12	65,88	1,4	
Печенье зеелог	25	1	0,72	6,02	37		
	225	4,6	3,72	12,14	102,88		
		88,5	93,436	289,68	2358,765	121,352	
4,4							
% от калор.		15,0	35,7	49,1			



День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория : 3-6 лет

Пищевые в-ва, г							С	№реп.	% от калор.
Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал				
завтрак									
Какао	200	5,38	5,62	22,6	162,42	2,14	3		
Макароны с сыром	180/38,5	8	8,02	35,3	245,38	0,23	52		
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1		
	460,5	17,26	23,24	75,7	581				24,2
2-ой завтрак									
Яблоко	170	0,7	0,7	15,6	71,5	15	10		
	170	0,7	0,7	15,6	71,5				3,0
обед									
Свекла туш.	60	1,03	4,19	6,02	65,93	3,45	56		
Борщ со смет. На куриц. Бульоне	200/10	12,01	7,15	22,12	200,87	10,3	29		
Компот из с/ф	200	0	0	18,3	73,2	0,4	22		
Оладьи из печени	70	18,29	18,46	0	239,3	5,32	53		
Рис	120	2,88	5,29	26,48	168,57		54		
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84				
	710	36,51	35,45	92,52	838,71				35,0
полдник									
Рулет с изюмом	80	4,45	7,24	31,58	209,28	0,096	55		
Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	12	12		
	280	5,05	7,24	57,6	315,76				13,2
ужин									
Чай	200	0,2	0,05	12,3	50,45	0,1	12		
Туш. Морковь	60	0,97	3,99	12,52	89,87	3,1	28		
Азу с говяд.	200	9,54	10,25	17,9	216,01	12,02	57		
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5				
	520	16,56	16,36	63,57	490,83				20,5
дополнительный ужин									
Ряженка	200	3,6	3	2,6	51,8	0,3			
Пряник заварной	25	1,3	5,13	6,8	49				
	225	4,9	8,13	9,4	100,8				4,2
		80,88	91,12	314,39	2398,6	64,656			
% от калор.		13,5	34,2	52,4					



С. С. С.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория : 3-6 лет

Пищевые в-ва, г							% от калор.	
Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал	С	Нарец.	
завтрак								
Кофейный напиток	200	6,35	5,86	22,12	166,62	2,15	20	
Каша манная	200/5	4,06	7,11	24,12	176,71	1,95	58	
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1	
	447	14,31	22,57	64,04	516,53			23,37
2-ой завтрак								
Груша	165	0,49	0,33	17,89	76,49	6,7	219	
	165	0,49	0,33	17,89	76,49			3,46
обед								
Суп рыбный	200	13,5	17,7	23,6	202,1	2,01	59	
Печень тушеная	60	10,2	11,3	2,65	153,1	4,32	45	
Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,01	88,74	0,8	111	
Огурец	56	0,6	0,1	2,12	11,9	5,5	16	
Овощное рагу с кабачком	180	2,27	2,25	27,16	137,97	22,41	130	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,38	19,6	90,84			
	746	29,91	31,77	96,44	684,65			30,98
полдник								
Ленивые вареники	140/5	10,54	11,25	30,59	245,77	0,735	60	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,02	85,88	4		
	245	11,54	11,46	50,61	331,65			15,01
ужин								
Чай с лимоном	200/5	0,34	0,08	12,48	52	2,1	12\1	
Сосиска	100	9,92	15,52	0	179,36		33	
Капуста туш.	150	4,02	1,99	13,25	86,99	39,9	38	
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5			
Помидор свежий	65	0,68	2,08	4,13	37,96	12,25	86	
	875	20,81	21,74	50,71	490,81			22,21
дополнительный ужин								
Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	1,2		
Сушка	25	0,7	0,25	5,92	31,2			
	225	3,07	2,25	18,77	110,08			
		80,13	90,11	298,16	2210,21	106,125		
% от калор.		14,5	36,7	54,0				



4,98

С. И. И.

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория : 3-6 лет

Пищевые в-ва, г						% от калор.	
Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал	С	Нзрец.
завтрак							
Коф. кап. Из цикория	200	5,3	4,4	18,9	136,4	1,55	115
Каша гречневая	200/5	3,26	6,14	23,2	161,1	1,05	61
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1
Сыр	10	1,79	2,75		40,04	0,056	13
	457	14,25	22,89	59,9	510,74		21,8
2-ой завтрак							
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
	185	1,75	0,425	29,05	127,025		5,4
обед							
Икра свекольная	60	0,7	3,8	8	69	3,6	17
Жаркое из говяд.	170	16,3	10,3	30,24	278,86	21,8	43
Компот из чернослива	200	0,46	0,14	25,45	104,9	0,6	112
Щи с м/к на курин. Бульоне	200/10	10,7	6,85	21,4	145,76	9,98	63
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84		
	690	30,46	21,45	104,69	630,35		29,5
полдник							
Пирожок с повидлом	80	3,9	4,43	34,92	195,15	2,24	64
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
	265	5,65	4,855	63,97	322,175		13,8
ужин							
Чай с молоком	200	1,19	1,08	13,9	70,08	2,49	12\2
Тефтели мясные с рисом с овощами подливе	180	20,05	20,4	9,5	301,8	2,88	142
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5		
Салат "Дальневосточный"	62	0,65	6,62	4,56	79,52	9,54	
	592	27,74	30,07	48,81	585,9		25,1
дополнительный ужин							
Кефир	200	3,6	3	6,12	65,88	1,4	
Печенье зоолог	25	1	0,72	6,02	37		
	225	4,6	3,72	12,14	102,86		4,4
		84,45	83,41	318,56	2338,08	90,286	
% от калор.		14,4	32,1	54,5			



Сидя

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория : 3-6 лет

Пищевые в-ва, г							С	Нзрещ.	% от калор.
Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал				
завтрак									
Какао	200	5,36	5,62	22,6	162,42	2,14	3		
Каша пшeнная жидк.	200/5	3,99	6,52	23,12	167,12	1,01	66		
Хлеб с маслом	30\12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1		
	447	13,25	21,74	63,52	502,74			20,2	
2-ой завтрак									
Сок персиковый	100	0,3	0	13,01	53,24	6			
Яблоко	170	0,7	0,7	15,6	71,5	15	10		
	270		0,7	28,61	124,74			5,0	
обед									
Суп куриный с клецками	200	8,3	7,54	27,62	211,54	5,628	67		
Гуляш из говяд.	80	7,92	6,16	1,5	93,12	0,86	4		
Компот юнс. Из ананас.	200	0,045	0,015	16,32	65,595	1,65	114		
Рис с овощами	110	4,00	6,75	34,17	213,43	1,46	7		
Икра морковная	60	0,7	3,8	8,55	71,2	3,5	5		
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84				
	700	23,255	24,625	107,76	745,725			30,0	
полдник									
Запеканка с изюмом	140/10	17,29	15,99	25,6	315,47	0,32	68		
Сок персиковый	100	0,3	0	13,01	53,24	6			
	250	17,59	15,99	38,61	368,71			14,8	
ужин									
Чай	200	0,2	0,05	12,3	50,45	0,1	12		
Огурец	56	0,6	0,1	2,12	11,9	5,5	16		
Пюре карт.	150	2,09	3,65	17,52	111,29	20,01	15		
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5				
Котлета рыбная	90	18,3	17,9	1,3	239,5	3,2	30		
	566	27,04	23,77	54,09	547,64			22,0	
дополнительный ужин									
Ряженка	200	3,6	3	2,6	51,8	0,3			
Вафля	25	1	8,18	17,25	146,62				
	225	4,6	11,18	19,85	198,42				
		66,745	98,005	312,44	2487,975	72,7759		8,0	
% от калор.		13,9	35,5	50,2					



День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-6 лет

Пищевые в-ва, г						С	№рец.	% от калор.
Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал			
завтрак								
Кофейный напиток	200	6,35	5,86	22,12	166,62	2,15	20	21,3
Каша "Дружба"	200/5	3,95	7,16	27,5	190,24	1,05	80	
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1	
	447	14,2	22,62	67,42	530,06			
2-ой завтрак								
Груша	165	0,49	0,33	17,89	76,49	6,7	219	3,1
	165	0,49	0,33	17,89	76,49			
обед								
Свекла туш. в сметане	60	0,69	4,42	3,84	57,9	1,01	84	34,4
Котлета мясная	70	13,22	17,2	3,25	220,68		23	
Компот из с/ф	200	0	0	18,3	73,2	0,4	22	
Борщ с гречками на мясном бульоне	200/10	10,72	7,2	13,04	159,84	11,52	81	
Рожки	180	10	5,22	41,82	254,26		50	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84			
	770	26,32	34,9	95,85	656,72			
полдник								
Булочка молочная	80	3,9	7,05	40,2	239,85	0,09	11	13,1
Сок яблочный	200	1	0,2	20,02	85,88	4		
	280	4,9	7,25	60,22	325,73			
ужин								
Чай с лимоном	200/5	0,34	0,08	12,48	52	2,1	12/1	23,5
Запек. картоф./мясо	190	14,4	18,2	29,15	338	8,3	83	
Закуска из моркови	60	0,75	3,64	6	59,76	4,65	82	
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5			
	310	21,34	23,99	68,48	584,56			
дополнительный ужин								
Кефир	200	3,6	3	6,12	65,88	1,4		4,7
Печенье	25	1,7	1,2	9,6	50			
	225	5,3	4,2	15,72	115,88			
		83,16	92,79	329,58	2469,14	43,47		
% от калор.		13,4	33,6	53,0				



День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-6 лет

Пищевые в-ва, г						% от калор.	
Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал	С	№ рец.
завтрак							
Коф.нап. Из цикория	200	5,3	4,4	18,9	136,4	1,55	115
Вермишель молочная	250/10	6,15	8,14	25,47	199,74	1,95	18
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1
		15,35	22,14	52,17	509,34		
2-ой завтрак							
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
		1,75	0,425	29,05	127,025		
обед							
Рассольник со смет. Из мяси. Бульоне	250/10	11,15	9,20	6,59	153,76	15,69	8
Зразы мясн. с яйцом	100	17,1	19,2	3,5	255,2	0	85
КомпотКонс. Из персика	200	0,13	0,015	18,15	73,255	1,5	113
Рис	120	2,88	5,29	26,48	168,57		54
Икра кабачковая	62	1,04	4,095	5,81	58,04	9,75	
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84		
		4,8	9,66	52,13	245,665		
полдник							
Булочка с крешкой	80	4,44	7	31,12	205,24		90
Сок абрикосовый	100	0,5	0	11,2	46,8	8	
Банан	85	1,25	0,425	17,85	80,225	8,5	32
		6,19	7,425	60,17	332,265		
ужин							
Чай с молоком	200	1,19	1,08	13,9	70,08	2,49	12\2
Гарнир овощной	180	3	6,15	26,01	171,39	24,2	19
Курица отварная	90	15,38	15,56		201,56	1,62	88
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5		
Помидор	60	0,36	0,12	1,74	9,48	12,08	86
		5,9	2,19	22,59	145,54		
дополнительный ужин							
Йогурт	200	2,37	2	12,85	78,88	1,2	
Сушка	25	0,7	0,25	5,92	31,2		
		3,07	2,25	18,77	110,08		
		86,74	95,38	312,79	2465,385	105,127	
% от калор.		14,1	34,8	50,7			

20,7

5,2

32,4

13,5

23,8

4,5



День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория : 3-6 лет

Пищевые в-ва, г							С	Нерец.	% от калор.
Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал				
завтрак									
Какао	200	5,36	5,62	22,6	162,42	2,14	3		
Запеканка из творога	150/10	17,93	15,2	24,01	304,56	0,52	24		
Хлеб с маслом	30/12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1		
	447	27,19	30,42	64,41	640,18			26,1	
2-ой завтрак									
Яблоко	170	0,7	0,7	15,8	71,5	15	10		
	170	0,7	0,7	15,8	71,5			2,9	
обед									
Сельдь	40	16,8	22,2	0	267		222		
Щи с кваш.капустой на курин. Бульоне	200/10	9,82	5,16	13,2	138,52	9,1	121		
Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,01	88,74	0,8	111		
Печень тушёная	60	10,2	11,3	2,65	153,1	4,32	45		
Пюре карт.	150	2,09	3,65	17,52	111,29	20,01	15		
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84				
	720	42,25	42,78	63,98	849,49			34,6	
полдник									
Рогалик с повидлом	80	3,91	4,43	34,92	195,19	2,24	87		
Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	12			
							10		
	286	4,51	4,43	60,94	301,67			12,3	
ужин									
Чай	200	0,2	0,05	12,3	50,45	0,1	12		
Зап. кап. с мясом	200	10,07	12,14	16,32	214,82	42,56	92		
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5				
Туш. Морковь	60	0,97	3,99	12,52	89,87	3,1	28		
	226	17,09	18,28	61,99	489,64			20,0	
дополнительный ужин									
Ряженка	200	3,6	3	2,6	51,8	0,3			
Печенье	25	1,7	1,2	9,6	50				
	226	5,3	4,2	12,2	101,8			4,1	
		97,1	101,73	289,12	2454,28	112,28			
% от калор.		15,8	36,9	47,1					



C. self

День: воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-6 лет

Пищевые в-ва, г						С	Нарецпт.	% от калор	За период	% от калор
Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	калорийность, Ккал					
завтрак										
Кофейный напиток	200	6,36	5,87	22,13	166,79	2,15	20\1			
Каша рисов жидк.	200/5	3,63	10,18	22,4	195,74	1,95	35			
Хлеб с маслом	30\12	3,9	9,6	17,8	173,2	0,1	1			
		18,89	25,65	62,33	535,73			22,6	7928,37	22,5
2-ой завтрак										
Груша	165	0,49	0,33	17,89	76,49	6,7	219			
		0,49	0,33	17,89	76,49			3,2	1978,33	3,2
обед										
Свекольник со смет. На куриин. бульоне	230/10	13,04	9,53	9,73	176,85	8,17	42			
Салат "Дальневосточный"	62	0,65	8,52	4,56	79,52	9,54				
Кисель из конц.	200	0,62	0,18	22	100,4		37			
Плов с говяд.	160	15,2	12,96	22,9	269,04	17,5	40			
Хлеб ржаной	50	2,3	0,36	19,6	90,84					
		18,81	29,85	78,79	716,65			30,2	10587,79	31,7
полдник										
Ленивые вареники	140/5	10,54	11,25	30,59	245,77	0,735	60			
Сок яблочный	200	1	0,2	20,02	85,88	4				
		11,54	11,45	50,61	331,65			14,0	4740,37	14,2
ужин										
Чай с лимоном	200/5	0,34	0,08	12,48	52	2,1	12\1			
							33			
Зап. из мак. с сыром	180	11,8	13,2	42,3	368,41	0,322	91			
Хлеб пшеничный	60	5,85	2,07	20,85	134,5					
Салат картофельный	140	2,01	3	19,86	114,48	26,32	170			
		7,87	18,35	95,49	669,49			28,2	7680,35	28,0
дополнительный ужин										
Кефир	200	3,6	3	6,12	65,88	1,4				
Пряник	25	1,3	1,13	7,8	52					
		4,9	4,13	13,92	117,88			5,0	1569,86	
		82,14	89,13	301,14	2374,3	80,987				

Всего за весь период

Среднее за период

В % от калор.

1186,6 1287,4 4272,1 33438,41 1257,5288

84,756 91,955 305,15 2388,457857 89,823486

14,2 34,6 51,1



Handwritten signature or initials.

Накопительная ведомость; дети 3-блет. (Брутто)

Наименование ищлевого продукта	Норма в г. Мл брутто (Постан овл. Прав. РФ от 7 ноября 2005 г. N 559)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	итого	Средне е за 14 дней	Отклон ения в %
леб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	700	50	0,00%
леб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1260	90	0%
ука пшеничная	25	32,0	10,5	25,0	25,0	25,0	13,0	25,0	25,0	25,0	32,0	25,0	30,0	32,5	25,0	350	25	0%
улы, бобовые	36	30,0	0,0	56,0	19,0	49,0	19,0	40,0	19,0	24,0	49,0	19,0	40,0	0,0	56,0	420	30	0%
акарон. изделия	15		15					60				60	15		60	210	15	0%
ртофель	140	262	332	281	243	168	371	134	160	208	296	299	155	288	163	3360	240	0%
ющи, зелень	300	335,25	432,00	239,30	343,95	188,00	329,35	241,85	486,40	314,05	211,50	224,25	297,45	346,10	210,55	4200	300	0%
укты свеж.	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	3640	260	0%
ки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	0%
укты сухие	15		20	20		35		40	20	20	15	20		20		210	15	0%
хар	55	53	55	55	55	55	55	46,5	55	55	55	61,5	55	59	55	770	55	0%
ндит. изделия	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	850	25	0%
ф. напитков,			3,1	3,1		3,1	3,1		3,1	3,1		3,1	3,1		3,2	28	2	0%
као	2	0,84			0,84			0,84			0,84			0,84		4,2	0,4	0%
й	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	2,8	0,2	0%
со 1-й кат.	100	64	100	84	64	64	126	137	64	164	64	191	126	116	36	1400	100	0%
ры 1-й кат.	30	22,5	22,5		26	22,5	90	22,5	0	22,5	26	0	120,5	22,5	22,5	420	30	0%
ба-филе, сельдь	42	105		131		131			45		131			45		588	42	0%
лбасные изд.	25		30		30				80							140	10	0%
лоно	350	355	355	365	435	355	370	210	350	350	365	420	355	265	350	4900	350	0%
ломол. прод.	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	0%
рог 9 %	50		133		26		133		71		133			133	71	700	50	0%
етана	10	10	20			10	20	10	5	10	10	10	10	10	15	140	10	0%
р	10	20			20	10		40		10					40	140	10	0%
сло слив.	35	38	35	35	35	33	35	39	30	38	39	37,5	41	22,5	32	490	35	0%
сло раст.	10	7	12	12	11	9	10	11,5	12,5	7	6	14	6	14	8	140	10	0%
цо	40	60	20	20	80	20	20	20	40	20	40	40	60	60	60	660	40	0%
ожи	0,6	0,4		0,8	0,8	0,4		0,4		0,8		0,4	0,8	0,8		5,6	0,4	0%
ь	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5	0%

Среднее выполнение пищевых веществ для детей возрастной группы 3-6 лет.

День меню	Выполнение пищевых в-ств для детей возрастной группы 3-6 лет.			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	81,155	89,645	301,79	2341,695
2	85,9	93,525	293,12	2366,09
3	87,44	87,09	313,34	2398,54
4	77,1	96,3	296,1	2381,74
5	85,13	86,74	308,94	2376,61
6	88,5	93,436	289,68	2358,765
7	80,98	91,12	314,39	2398,6
8	80,13	90,11	298,16	2210,21
9	84,45	83,41	318,56	2338,08
10	86,745	98,005	312,44	2487,975
11	83,16	92,79	329,58	2489,14
12	86,74	95,38	312,79	2465,365
13	97,04	100,73	289,12	2454,28
14	82,14	89,13	301,14	2371,3
Среднее значение, г	84,7560714	91,955071	305,651429	2388,457857