

Рацион: с 3 до 7 лет

Период: Осень-Зима

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 160/5	165	6.20	8.20	27.80	207.90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2.50	4.00	16.00	110.40
ТК 288(2)	Какао с молоком	200	3.60	4.00	13.70	100.00
		400	12.3	16.2	57.5	418
Обед						
ТК 19(1)	Салат из моркови с маслом растительным	40	0.40	1.80	5.80	40.00
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	4.70	2.10	16.40	94.80
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 120/30	150	9.60	11.80	17.70	216.0
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0.3	0	11.90	48.0
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		645	19	16	79	533
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0.8	0.15	15.2	69
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3.90	2.90	25.60	145.00
Итого за Полдник		200	4.70	3.05	40.80	214.00
Ужин						
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 120/30	150	26.30	11.90	27.20	319.00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		375	28	12	51	424
Итого за день		1620.00	64.70	47.95	228.00	1588.80

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 160/5	165	4.00	6.90	18.80	152.90
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5.00	3.20	15.90	112.20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
Итого за Завтрак		405	9	10.1	44.7	305.1
Обед						
ТК25(1)	Салат из свеклы с изюмом	40	0.50	2.30	4.80	41.00
ТК53(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1.70	4.00	12.40	94.70
ТТк20/4	Котлеты куриные "Наггетсы" с соусом томатным 40/45	85	11.20	5.40	9.40	133.7
469 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30.20	176.9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	14.50	58.7
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		710	23.10	16.40	98.70	639.20
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4.10	4.20	6.40	79.00
№270(2)	Булочка Веснушка	50	3.90	2.70	26.80	149.00
Итого за Полдник		200	8.00	6.90	33.20	228.00
Ужин						
ТК0153(2)	Рагу из овощей	130	7.90	9.40	13.70	171.60
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0.00	0.00	20.00	76.00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		355	9.90	9.80	47.00	312.10
Итого за день		1670.00	50.00	43.20	223.60	1484.40

Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3.60	3.40	13.10	97.90
TK 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2.50	4.00	16.00	110.40
TK 286(2)	Кофейный напиток с молоком	200	2.80	2.40	14.70	93.30
Итого за Завтрак		400	8.9	9.8	43.8	301.6
Обед						
TK38(1)	Салат Степной (картофель, морковь, огурцы соленые, лук)	40	0.60	1.40	2.70	26.00
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1.60	6.80	14.30	124.40
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11.3	7.9	8.5	152.5
465 Сб 1996	Рис отварной	130	3.30	4.70	34.70	194.50
TK 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0.30		17.10	69.30
TK № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
TK № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		710	21.50	21.50	104.70	700.90
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3.80	4.30	14.90	126.80
TK 272(2)	Булочка Домашняя	50	3.60	5.70	27.10	175.00
Итого за Полдник		200	7.40	10.00	42.00	301.80
Ужин						
ТТК № 21	Картофель по -деревенски запеченный с сыром	130	4.30	10.90	25.00	216.00
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	7.40	30.00
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		305	6.30	11.30	45.70	310.50
Итого за день		1615.00	44.10	52.60	236.20	1614.80

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 160/5	165	5.90	6.70	30.00	201.90
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5.00	3.20	15.90	112.20
TK 283(2)	Чай с молоком	200	1.5	1.6	12.4	63.9
Итого за Завтрак		405	12.4	11.5	58.3	378
Обед						
TK20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0.60	0.04	5.80	25.00
TK120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с чечевицей	200	6.00	4.40	20.10	138.00
TK122(1)	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/25	85	5.20	4.60	6.20	89.50
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом 130	130	4	4.3	18.40	127.0
TK285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0.1	0.03	7.90	30.7
TK № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
TK № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		710	20.30	14.07	85.80	544.40
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0.8	0.15	15.2	69
Пром	Кекс для детского питания	33	1.80	7.30	17.20	141.60
Итого за Полдник		183	2.60	7.45	32.40	210.60
Ужин						
TK 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 70/20	90	13.40	9.90	20.70	228.20
ТТК 16	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		415	15.80	10.70	53.80	379.70
Итого за день		1713.00	51.10	43.72	230.30	1512.70

Рацион: с 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 160/5	165	4.50	6.20	28.30	183.70
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2.50	4.00	16.00	110.40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
Итого за Завтрак		400	7	10.2	54.3	334.1
Обед						
ТК 41(1)	Винегрет овощной	40	0.50	0.90	2.90	22.00
ТК64(1)	Суп крестьянский со сметаной	200	1.60	4.50	7.20	85.20
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7.70	4.70	4.50	81.90
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	3.30	4.60	19.00	128.20
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0.30		17.10	69.30
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		710	17.80	15.40	78.10	520.80
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания	150	4.20	0.10	10.00	59.00
Пром	Печенье 50	50	4.00	6.00	36.00	206.00
Итого за Полдник		200	8.20	6.10	46.00	265.00
Ужин						
ТК217(2)	Макаронные изделия с тертым сыром	140	8.00	7.40	26.70	209.0
ТК 283(2)	Чай с молоком	200	1.5	1.6	12.4	63.9
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		365	11.50	9.40	52.40	337.40
Итого за день		1675.00	44.50	41.10	230.80	1457.30

Рацион: с 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 160/5	165	5.90	6.70	30.00	201.90
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5.00	3.20	15.90	112.20
	Какао с молоком	200	3.60	4.00	13.70	100.00
Итого за Завтрак		405	14.5	13.9	59.6	414.1
Обед						
TK21(1)	Салат из моркови с яблоками	40	0.30	1.40	3.30	39.60
TK52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.50	4.50	7.50	73.30
TK113 (1)	Плов из говядины 23/127	150	15.60	15.20	23.10	294.00
TK285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0.1	0.03	7.90	30.7
TK № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
TK № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		645	21.90	21.83	69.20	571.80
11.50						
TK 280(2)	Молоко кипяченое	150	4.10	4.20	6.40	79.00
ТТк 15	Булочка " Посыпушка"	50	3.80	2.10	32.90	175.60
Итого за Полдник		200	7.90	6.30	39.30	254.60
Ужин						
TK77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3.60	3.40	13.10	97.90
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		390	5.60	3.80	36.40	202.40
Итого за день		1640.00	49.90	45.83	204.50	1442.90

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 160/5	165	6.20	7.10	30.10	198.20
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2.50	4.00	16.00	110.40
ТК 283(2)	Чай с молоком	200	1.5	1.6	12.4	63.9
Итого за Завтрак		400	10.2	12.7	58.5	372.5
21 Партнер 2013	Салат Витаминный	40	0.60	1.80	4.40	36.00
ТК62(1)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3.5	23.60	152.0
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем 25/125	150	12.2	8.10	20.80	204.90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0.30		17.10	69.30
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		645	19.60	10.90	75.80	489.60
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0.8	0.15	15.2	69
Пром	Печенье 50	50	4.00	6.00	36.00	206.00
Итого за Полдник		200	4.80	6.15	51.20	275.00
Ужин						
259 Партнер 2015	Вак- беяш из говядины	100	11.20	11.20	23.80	242.00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
ТТК 16	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого за Ужин		400	11.60	11.60	43.60	329.00
Итого за день		1645.00	46.20	41.35	229.10	1466.10

Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 160/5	165	4.50	6.20	28.30	183.70
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5.00	3.20	15.90	112.20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
Итого за Завтрак		405	9.5	9.4	54.2	335.9
Обед						
ТК24(1)	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0.50	2.90	3.20	42.00
ТК60(1)	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2.10	2.00	15.50	90.70
ТТК18	Котлеты из говядины" Люля-кебаб" с соусом томатным 60/25	85	9.5	10.2	6.90	159.3
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30.20	176.9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	14.50	58.7
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		710	21.80	19.80	97.70	661.80
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3.80	4.30	14.90	126.80
61 Сб 1994	Булочка Детская	50	3.80	3.00	32.70	168.20
Итого за Полдник		200	7.60	7.30	47.60	295.00
Ужин						
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 120/30	150	26.30	11.90	27.20	319.00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0.00	0.00	20.00	76.00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		375	28.30	12.30	60.50	459.50
Итого за день		1690.00	67.20	48.80	260.00	1752.20

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 160/5	165	6.20	8.20	27.80	207.90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2.50	4.00	16.00	110.40
	Какао с молоком	200	3.60	4.00	13.70	100.00
Итого за Завтрак		400	12.3	16.2	57.5	418.3
Обед						
ТК 20(1)	Салат "Студенческий"(карт.,морк.,зел.горошек,лук)	40	0.60	0.04	5.80	25.00
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	4.70	2.10	16.40	94.80
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11.3	7.9	8.5	152.5
ТК 214(2)	Гороховое пюре	130	13.9	4.2	29.10	210.8
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0.3	0	11.90	48.0
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		710	35	15	99	665
Полдник						
ТК 272(2)	Булочка Домашняя	50	3.60	5.70	27.10	175.00
ТТК14	Сок фруктовый	150	0.8	0.15	15.2	69
Итого за Полдник		200	4.40	5.85	42.30	244.00
Ужин						
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7.70	4.70	4.50	81.90
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	3.30	4.60	19.00	128.20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		440	13.00	9.70	46.80	314.60
Итого за день		1750.00	64.90	46.69	245.70	1642.20

Рацион: с 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 187(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 160/5	165	5.10	6.90	28.10	193.50
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5.00	3.20	15.90	112.20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
Итого за Завтрак		405	10.1	10.1	54	345.7
Обед						
ТК 20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0.60	0.04	5.80	25.00
ТК 67(1)	Свекольник со сметаной	200	1.50	3.90	10.50	82.30
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем 25/125	150	12.2	8.10	20.80	204.90
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0.3	0	14.50	58.7
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2.40	0.40	15.90	77.40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2.00	0.30	11.50	56.80
Итого за Обед		645	19.00	12.74	79.00	505.10
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания	150	4.20	0.10	10.00	59.00
Пром	Кекс для детского питания	33	1.80	7.30	17.20	141.60
Итого за Полдник		183	6.00	7.40	27.20	200.60
Ужин						
ТК 222(2)	Омлет натуральный	100	8.80	10.00	1.40	130.80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	10.00	40.00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2.00	0.40	13.30	64.50
Итого за Ужин		270	10.40	10.30	19.40	212.40
Итого за день		1503.00	45.50	40.54	179.60	1263.80
Итого за период		16521.00	528.10	451.78	2267.80	15225.20
Итого за период		1652.10	52.81	45.18	226.78	1522.52

