

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 79"

*Бусева*  
Е.А. Бусева

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                    |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Завтрак</b>     |   |              |                      |              |               |                                |
| 167                | Каша пшеничная рассыпчатая с курагой        | 200          | 4,15                 | 4,77         | 29,53         | 180                            |
| 3                  | Бутерброд с маслом, сыром                   | 40/8/12      | 6,5                  | 9,9          | 20,67         | 200,8                          |
| 392                | Чай с сахаром                               | 180          | 0,03                 | 0,01         | 4,99          | 20                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                 | <b>440</b>   | <b>10,68</b>         | <b>14,68</b> | <b>55,19</b>  | <b>400,8</b>                   |
| <b>2-й завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |
| 399                | Сок   | 180          |                      |              | 20,7          | 82,8                           |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                 | <b>180</b>   |                      |              | <b>20,7</b>   | <b>82,8</b>                    |
| <b>Обед</b>        |   |              |                      |              |               |                                |
| 10                 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60           | 1,74                 | 2            | 3,48          | 38,28                          |
| 87                 | Суп рыбный с картофелем                     | 200          | 9,6                  | 3,76         | 22,82         | 161,36                         |
| 278                | Бефстроганов из печени                      | 100          | 17,1                 | 2,81         | 5,45          | 144,88                         |
| 205                | Макароны отварные с маслом                  | 150          | 3,85                 | 4,02         | 26,47         | 157                            |
| 376                | Компот из сухофруктов                       | 180          | 1,44                 | 6,2          | 20,57         | 124,1                          |
|                    | Хлеб ржаной                                 | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                 | <b>740</b>   | <b>37,03</b>         | <b>19,39</b> | <b>95,49</b>  | <b>712,62</b>                  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                      |              |               |                                |
| 400                | Молоко кипяченое                            | 200          | 6                    | 6,4          | 9,4           | 120                            |
| 2                  | Бутерброд с повидлом                        | 40/20        | 3                    | 1,16         | 32,76         | 154                            |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                 | <b>260</b>   | <b>9</b>             | <b>7,56</b>  | <b>42,16</b>  | <b>274</b>                     |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                      |              |               |                                |
| 237                | Запеканка творожная                         | 150          | 22,98                | 16,06        | 22,95         | 330,68                         |
| 384                | Кисель молочно-шоколадный                   | 180          | 4,38                 | 4,46         | 19,62         | 136,89                         |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                 | <b>330</b>   | <b>27,36</b>         | <b>20,52</b> | <b>42,57</b>  | <b>467,57</b>                  |
|                    | <b>Итого за день</b>                        | <b>1950</b>  | <b>84,07</b>         | <b>62,15</b> | <b>256,11</b> | <b>1937,79</b>                 |

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 79"

*Е.А. Бусева*  
Е.А. Бусева

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                    |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| <b>Завтрак</b>     |  |              |                      |              |              |                                |
| 168                | Каша рисовая молочная                      | 200          | 7,2                  | 9,63         | 31,27        | 242,45                         |
| 1                  | Бутерброд с маслом                         | 40/10        | 3,1                  | 8,41         | 20,7         | 172                            |
| 395                | Кофейный напиток с молоком                 | 180          | 2,82                 | 2,88         | 10,94        | 80,35                          |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                | <b>430</b>   | <b>13,12</b>         | <b>20,92</b> | <b>62,91</b> | <b>494,8</b>                   |
| <b>2-й завтрак</b> |  |              |                      |              |              |                                |
| 368                | Фрукт (банан)                              | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21           | 95                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                | <b>100</b>   | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>   | <b>21</b>    | <b>95</b>                      |
| <b>Обед</b>        |  |              |                      |              |              |                                |
|                    | Свежий (соленый) помидор                   | 60           | 0,6                  | 0,12         | 2,28         | 13,8                           |
| 62                 | Борщ с мясом и сметаной                    | 200          | 7,91                 | 5,82         | 10,98        | 128                            |
| 282                | Биточки мясные                             | 80           | 12,44                | 9,24         | 12,56        | 183                            |
| 137                | Овощное рагу                               | 150          | 2,73                 | 8,94         | 17,37        | 157,77                         |
| 398                | Напиток из шиповника                       | 180          | 0,2                  | 0,1          | 7,19         | 29,85                          |
|                    | Хлеб ржаной                                | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7         | 87                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                | <b>720</b>   | <b>27,18</b>         | <b>24,82</b> | <b>67,08</b> | <b>599,42</b>                  |
| <b>Полдник</b>     |  |              |                      |              |              |                                |
| 401                | Снежок                                     | 180          | 5,04                 | 5,76         | 19,8         | 144                            |
|                    | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,25                 | 0,87         | 15,42        | 79,5                           |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                | <b>210</b>   | <b>7,29</b>          | <b>6,63</b>  | <b>35,22</b> | <b>223,5</b>                   |
| <b>Ужин</b>        |  |              |                      |              |              |                                |
| 249                | Рыба запеченная в омлете                   | 125          | 18,86                | 8,53         | 3,6          | 166,22                         |
| 13                 | Салат из свежих огурцов (салат из моркови) | 60           | 0,46                 | 2,06         | 1,97         | 26,1                           |
| 392                | Чай с сахаром                              | 180          | 0,03                 | 0,01         | 4,99         | 20                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                | <b>365</b>   | <b>19,35</b>         | <b>10,6</b>  | <b>10,56</b> | <b>212,32</b>                  |
|                    | <b>Итого за день</b>                       | <b>1825</b>  | <b>68,44</b>         | <b>63,47</b> | <b>196,8</b> | <b>1625,04</b>                 |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|
|                    |  |                 | Б                    | Ж            | У            |  |
| <b>Завтрак</b>     |  |                 |                      |              |              |  |
| 168                | Каша гречневая молочная                | 200             | 8,7                  | 10,26        | 29,27        | 242,45                                   |
| 3                  | Бутерброд с маслом, сыром              | 40/8/12         | 6,5                  | 9,9          | 20,67        | 200,8                                    |
| 397                | Какао с молоком                        | 180             | 3,54                 | 3,67         | 10,26        | 88,15                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>            | <b>440</b>      | <b>18,74</b>         | <b>23,83</b> | <b>60,2</b>  | <b>531,4</b>                             |
| <b>2-й завтрак</b> |  |                 |                      |              |              |  |
| 399                | Сок                                    | 180             |                      |              | 20,7         | 82,8                                     |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>            | <b>180</b>      |                      |              | <b>20,7</b>  | <b>82,8</b>                              |
| <b>Обед</b>        |  |                 |                      |              |              |  |
| 20                 | Салат из свежей (квашенной)<br>капусты | 60              | 0,92                 | 2,05         | 6,42         | 46,43                                    |
| 81                 | Суп гороховый (фасолевый)              | 200             | 5,49                 | 5,27         | 16,32        | 134,75                                   |
| 295                | Рулет мясной с яйцом и луком           | 80              | 9,98                 | 8,11         | 8,04         | 145                                      |
| 321                | Картофельное пюре                      | 150             | 3,06                 | 4,8          | 20,43        | 137,25                                   |
| 376                | Компот из кураги                       | 180             | 1,44                 | 6,2          | 20,57        | 124,1                                    |
|                    | Хлеб ржаной                            | 50              | 3,3                  | 0,6          | 16,7         | 87                                       |
|                    | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,25                 | 0,87         | 15,42        | 79,5                                     |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>            | <b>750</b>      | <b>26,44</b>         | <b>27,9</b>  | <b>103,9</b> | <b>754,03</b>                            |
| <b>Полдник</b>     |  |                 |                      |              |              |  |
| 368                | Фрукт (апельсин/абрикос)               | 100             | 0,6                  | 0,14         | 15           | 66                                       |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>            | <b>100</b>      | <b>0,6</b>           | <b>0,14</b>  | <b>15</b>    | <b>66</b>                                |
| <b>Ужин</b>        |  |                 |                      |              |              |  |
| 229                | Вареники ленивые                       | 150             | 21,88                | 15,44        | 21,05        | 312,29                                   |
| 378                | Кисель из свежемороженых ягод          | 180             | 0,17                 | 0,08         | 26,83        | 108,8                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>            | <b>330</b>      | <b>22,05</b>         | <b>15,52</b> | <b>47,88</b> | <b>421,09</b>                            |
|                    | <b>Итого за день</b>                   | <b>1800</b>     | <b>67,83</b>         | <b>67,39</b> | <b>247,7</b> | <b>1855,32</b>                           |

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 79"

*Е.А. Бусева*  
Е.А. Бусева

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|
|                    |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |  |
| <b>Завтрак</b>     |                                |                 |                      |              |               |  |
| 185                | Каша манная молочная           | 200             | 8,05                 | 9,98         | 27,12         | 225,75                                   |
| 1                  | Бутерброд с маслом             | 40/10           | 3,1                  | 8,41         | 20,7          | 172                                      |
| 395                | Кофейный напиток с молоком     | 180             | 2,82                 | 2,88         | 10,94         | 80,35                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>430</b>      | <b>13,97</b>         | <b>21,27</b> | <b>58,76</b>  | <b>478,1</b>                             |
| <b>2-й завтрак</b> |                                |                 |                      |              |               |  |
| 399                | Сок                            | 180             |                      |              | 20,7          | 82,8                                     |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>180</b>      |                      |              | <b>20,7</b>   | <b>82,8</b>                              |
| <b>Обед</b>        |                                |                 |                      |              |               |  |
|                    | Свежий (соленый) огурец        | 60              | 0,48                 | 0,06         | 2,04          | 8,4                                      |
| 82                 | Суп картофельный с вермишелью  | 200             | 3,19                 | 2,12         | 27,34         | 137,45                                   |
| 308                | Фрикадельки куриные            | 80              | 9,79                 | 11,47        | 5,53          | 167                                      |
| 354                | Соус сметанный                 | 30              | 0,42                 | 1,5          | 1,76          | 22,23                                    |
| 215                | Рис отварной с маслом          | 150             | 2,85                 | 4,03         | 28,47         | 165                                      |
| 372                | Компот из свежих яблок         | 180             | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,6                                     |
|                    | Хлеб ржаной                    | 50              | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                                       |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>750</b>      | <b>20,19</b>         | <b>19,94</b> | <b>105,72</b> | <b>684,68</b>                            |
| <b>Полдник</b>     |                                |                 |                      |              |               |  |
| 397                | Какао с молоком                | 180             | 3,54                 | 3,67         | 10,26         | 88,45                                    |
|                    | Сухарик/сушка                  | 40              | 3,88                 | 3,44         | 29,6          | 161,2                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>220</b>      | <b>7,42</b>          | <b>7,11</b>  | <b>39,86</b>  | <b>249,65</b>                            |
| <b>Ужин</b>        |                                |                 |                      |              |               |  |
| 261                | Тефтели рыбные                 | 80              | 9,28                 | 2,99         | 9,68          | 103                                      |
| 134                | Свекла тушеная в сметане       | 150             | 3,1                  | 9,54         | 14,14         | 155                                      |
| 398                | Напиток из шиповника           | 180             | 0,2                  | 0,1          | 7,19          | 29,85                                    |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 79,5                                     |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>440</b>      | <b>14,83</b>         | <b>13,5</b>  | <b>46,43</b>  | <b>367,35</b>                            |
|                    | <b>Итого за день</b>           | <b>2020</b>     | <b>56,41</b>         | <b>61,82</b> | <b>271,47</b> | <b>1862,58</b>                           |

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 79"

*Е.А. Бусева*  
Е.А. Бусева

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|
|                    |  |                 | Б                    | Ж            | У             |  |
| <b>Завтрак</b>     |  |                 |                      |              |               |  |
| 168                | Каша геркулесовая молочная                         | 200             | 7,65                 | 10,58        | 23,72         | 219,95                                   |
| 3                  | Бутерброд с маслом, сыром                          | 40/8/12         | 6,5                  | 9,9          | 20,67         | 200,8                                    |
| 394                | Чай с молоком                                      | 180             | 2,7                  | 2,88         | 9,3           | 75,75                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                        | <b>440</b>      | <b>16,85</b>         | <b>23,36</b> | <b>53,69</b>  | <b>496,5</b>                             |
| <b>2-й завтрак</b> |  |                 |                      |              |               |  |
| 368                | Фрукт (яблоко)                                     | 100             | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                                       |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                        | <b>100</b>      | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                                |
| <b>Обед</b>        |  |                 |                      |              |               |  |
| 32                 | Салат из отварной свеклы с<br>курагой              | 60              | 1,23                 | 2,08         | 17,17         | 59,8                                     |
| 77                 | Суп картофельный с зеленым<br>горошком и кукурузой | 200             | 2,7                  | 4,97         | 16,64         | 118,3                                    |
| 298                | Ленивые голубцы                                    | 160             | 13,45                | 8,5          | 19,54         | 208                                      |
| 348                | Соус томатный                                      | 30              | 0,34                 | 1,26         | 2,4           | 22,35                                    |
| 376                | Компот из сухофруктов                              | 180             | 1,44                 | 6,2          | 20,57         | 124,1                                    |
|                    | Хлеб ржаной  | 50              | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                                       |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                        | <b>680</b>      | <b>22,46</b>         | <b>23,61</b> | <b>93,02</b>  | <b>619,55</b>                            |
| <b>Полдник</b>     |  |                 |                      |              |               |  |
| 374                | Напиток из лимонов                                 | 180             | 16,2                 |              | 74,78         | 61,3                                     |
| 469                | Булочка домашняя                                   | 70              | 5,46                 | 9,39         | 40,44         | 268,5                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                        | <b>250</b>      | <b>21,66</b>         | <b>9,39</b>  | <b>115,22</b> | <b>329,8</b>                             |
| <b>Ужин</b>        |  |                 |                      |              |               |  |
| 318                | Картофель отварной                                 | 150             | 3,05                 | 3,62         | 29,62         | 157,5                                    |
|                    | Свежий (соленый) огурец                            | 60              | 0,48                 | 0,06         | 2,04          | 8,4                                      |
| 375                | Компот из свежемороженых ягод                      | 180             | 0,25                 | 0,05         | 13,49         | 52,98                                    |
|                    | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 79,5                                     |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>                        | <b>420</b>      | <b>6,03</b>          | <b>4,6</b>   | <b>60,57</b>  | <b>298,38</b>                            |
|                    | <b>Итого за день</b>                               | <b>1890</b>     | <b>67,4</b>          | <b>61,36</b> | <b>332,3</b>  | <b>1788,23</b>                           |

 Е.А. Бусева

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                    |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Завтрак</b>     |                                |              |                      |              |               |                                |
| 215                | Омлет натуральный              | 100          | 9,15                 | 10,68        | 2,81          | 144                            |
| 3                  | Бутерброд с маслом, сыром      | 40/8/12      | 6,5                  | 9,9          | 20,67         | 200,8                          |
| 12                 | Салат из кукурузы              | 60           | 1,12                 | 2            | 8,15          | 53,56                          |
| 392                | Чай с сахаром                  | 180          | 0,03                 | 0,01         | 4,99          | 20                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>400</b>   | <b>16,8</b>          | <b>22,59</b> | <b>36,62</b>  | <b>418,36</b>                  |
| <b>2-й завтрак</b> |                                |              |                      |              |               |                                |
| 399                | Сок                            | 180          |                      |              | 20,7          | 82,7                           |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>180</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>20,7</b>   | <b>82,7</b>                    |
| <b>Обед</b>        |                                |              |                      |              |               |                                |
|                    | Свежий (соленый) помидор       | 60           | 0,6                  | 0,12         | 2,28          | 13,8                           |
| 74                 | Рассольник со сметаной         | 200          | 3,32                 | 2,5          | 22,39         | 121,46                         |
| 132                | Капуста тушеная с курами       | 250          | 11,32                | 30,4         | 12,99         | 191,77                         |
| 376                | Компот из сухофруктов          | 180          | 1,44                 | 6,2          | 20,57         | 124,1                          |
|                    | Хлеб ржаной                    | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>740</b>   | <b>19,98</b>         | <b>39,82</b> | <b>74,93</b>  | <b>538,13</b>                  |
| <b>Полдник</b>     |                                |              |                      |              |               |                                |
| 400                | Молоко                         | 200          | 6                    | 6,4          | 9,4           | 120                            |
|                    | Сухарик/сушка                  | 30           | 3,3                  | 1,35         | 24,9          | 123                            |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>230</b>   | <b>9,3</b>           | <b>7,75</b>  | <b>34,3</b>   | <b>243</b>                     |
| <b>Ужин</b>        |                                |              |                      |              |               |                                |
| 294                | Запека из печени с рисом       | 180          | 22,47                | 9,14         | 24,73         | 271                            |
| 354                | Соус сметанный                 | 30           | 0,42                 | 1,5          | 1,76          | 22,23                          |
| 395                | Кофейный напиток на молоке     | 180          | 2,82                 | 2,88         | 10,94         | 80,35                          |
|                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 1,16         | 20,56         | 106                            |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>    | <b>430</b>   | <b>28,71</b>         | <b>14,68</b> | <b>57,99</b>  | <b>479,58</b>                  |
|                    | <b>Итого за день</b>           | <b>1980</b>  | <b>74,8</b>          | <b>84,8</b>  | <b>224,54</b> | <b>1761,77</b>                 |

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 79"  
\_\_\_\_\_ Е.А. Бусева

День: вторник  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|--------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                    |   |              | Б                    | Ж            | У             |                         |
| <b>Завтрак</b>     |   |              |                      |              |               |                         |
| 185                | Каша пшеничная молочная                 | 200          | 7,65                 | 10,04        | 26,72         | 229,55                  |
| 1                  | Бутерброд с маслом                      | 40/10        | 3,1                  | 8,41         | 20,7          | 172                     |
| 397                | Какао напиток на молоке                 | 180          | 3,54                 | 3,67         | 10,26         | 88,45                   |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>             | <b>430</b>   | <b>14,29</b>         | <b>22,12</b> | <b>57,68</b>  | <b>490</b>              |
| <b>2-й завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                         |
| 368                | Фрукт (груша)                           | 100          | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 46                      |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>             | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,3</b>   | <b>10,3</b>   | <b>46</b>               |
| <b>Обед</b>        |   |              |                      |              |               |                         |
| 10                 | Салат из зеленого горошка /свежие овощи | 60           | 1,74                 | 2            | 3,48          | 38,28                   |
| 67                 | Щи со сметаной                          | 200          | 3,3                  | 5,2          | 19            | 132                     |
| 277                | Гуляш из отварного мяса                 | 80           | 10,32                | 8,15         | 2,62          | 125                     |
| 321                | Картофельное пюре                       | 150          | 3,06                 | 4,8          | 20,43         | 137,25                  |
| 398                | Напиток из шиповника                    | 180          | 0,2                  | 0,1          | 7,19          | 29,85                   |
|                    | Хлеб ржаной                             | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                      |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>             | <b>720</b>   | <b>21,92</b>         | <b>20,85</b> | <b>69,42</b>  | <b>549,38</b>           |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                      |              |               |                         |
| 401                | Йогурт                                  | 180          | 5,04                 | 5,76         | 19,8          | 153                     |
|                    | Хлеб пшеничный                          | 40           | 3                    | 1,16         | 20,56         | 106                     |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>             | <b>220</b>   | <b>8,04</b>          | <b>6,92</b>  | <b>40,36</b>  | <b>259</b>              |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                      |              |               |                         |
| 238                | Творожно-морковная запеканка            | 150          | 30,4                 | 37           | 24,22         | 275,2                   |
| 378                | Кисель из свежемороженых ягод           | 180          | 0,17                 | 0,08         | 26,83         | 108,8                   |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>             | <b>330</b>   | <b>30,57</b>         | <b>37,08</b> | <b>51,05</b>  | <b>384</b>              |
|                    | <b>Итого за день</b>                    | <b>1800</b>  | <b>75,2</b>          | <b>87,27</b> | <b>228,81</b> | <b>1728,38</b>          |

  
Е.А. Бусева

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|
|                    |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                       |
| <b>Завтрак</b>     |  |                 |                      |              |               |                                       |
| 93                 | Каша вермишелевая молочная               | 200             | 7,45                 | 9,58         | 27,72         | 227,95                                |
| 3                  | Бутерброд с маслом и сыром               | 40/8/12         | 6,5                  | 9,9          | 20,67         | 200,8                                 |
| 395                | Кофейный напиток с молоком               | 180             | 2,82                 | 2,88         | 10,94         | 80,35                                 |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>              | <b>440</b>      | <b>16,77</b>         | <b>22,36</b> | <b>59,33</b>  | <b>509,1</b>                          |
| <b>2-й завтрак</b> |  |                 |                      |              |               |                                       |
| 399                | Сок                                      | 180             |                      |              | 20,7          | 82,8                                  |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>              | <b>180</b>      |                      |              | <b>20,7</b>   | <b>82,8</b>                           |
| <b>Обед</b>        |  |                 |                      |              |               |                                       |
|                    | Свежий (соленый) огурец                  | 60              | 0,48                 | 0,06         | 2,04          | 8,4                                   |
| 77                 | Суп картофельный                         | 200             | 1,87                 | 2,26         | 13,31         | 81                                    |
| 286                | Тефтели мясные                           | 80              | 4,8                  | 5,36         | 9,91          | 216,87                                |
| 354                | Соус сметанный                           | 30              | 0,42                 | 1,5          | 1,76          | 22,23                                 |
| 136                | Морковь тушеная с рисом и<br>черносливом | 150             | 2,25                 | 3,81         | 31,95         | 164,9                                 |
| 372                | Компот из свежих яблок                   | 180             | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,6                                  |
|                    | Хлеб ржаной                              | 50              | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>              | <b>750</b>      | <b>13,28</b>         | <b>13,75</b> | <b>99,55</b>  | <b>678</b>                            |
| <b>Полдник</b>     |  |                 |                      |              |               |                                       |
| 401                | Кефир                                    | 180             | 5,4                  | 5,76         | 7,2           | 99                                    |
|                    | Зефир                                    | 40              | 0,2                  |              | 34            | 136                                   |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>              | <b>220</b>      | <b>5,6</b>           | <b>5,76</b>  | <b>41,2</b>   | <b>235</b>                            |
| <b>Ужин</b>        |  |                 |                      |              |               |                                       |
| 255                | Котлета рыбная запеченая                 | 80              | 10,09                | 3,26         | 6,79          | 97                                    |
| 23                 | Салат "Весенний"                         | 60              | 0,97                 | 2,01         | 8,3           | 52,96                                 |
| 392                | Чай с сахаром                            | 180             | 0,03                 | 0,01         | 4,99          | 20                                    |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 79,5                                  |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>              | <b>350</b>      | <b>13,34</b>         | <b>6,15</b>  | <b>35,5</b>   | <b>249,46</b>                         |
|                    | <b>Итого за день</b>                     | <b>1940</b>     | <b>48,99</b>         | <b>48,02</b> | <b>256,28</b> | <b>1754,36</b>                        |



*Бусева* Е.А. Бусева

День: четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| №<br>рец.          | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|
|                    |                                     |                 | Б                    | Ж            | У             |  |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |                 |                      |              |               |  |
| 168                | Каша геркулесовая молочная          | 200             | 7,65                 | 10,58        | 23,72         | 219,95                                   |
| 1                  | Бутерброд с маслом                  | 40/10           | 3,1                  | 8,41         | 20,7          | 172                                      |
| 394                | Чай с молоком                       | 180             | 2,7                  | 2,88         | 9,3           | 75,75                                    |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>         | <b>430</b>      | <b>13,45</b>         | <b>21,87</b> | <b>53,72</b>  | <b>467,7</b>                             |
| <b>2-й завтрак</b> |                                     |                 |                      |              |               |  |
| 368                | фрукт (Мандарин/Абрикос/Нектарин)   | 100             | 0,56                 | 0,14         | 15,2          | 64                                       |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>         | <b>100</b>      | <b>0,56</b>          | <b>0,14</b>  | <b>15,2</b>   | <b>64</b>                                |
| <b>Обед</b>        |                                     |                 |                      |              |               |  |
| 20                 | Салат из свежей (квашенной) капусты | 60              | 0,92                 | 2,05         | 6,42          | 46,43                                    |
| 80                 | Суп полевой                         | 200             | 3,09                 | 2,35         | 24,87         | 129,95                                   |
| 306                | Куриные биточки                     | 80              | 11,35                | 12,13        | 7,23          | 183                                      |
| 354                | Соус сметанный                      | 30              | 0,42                 | 1,5          | 1,76          | 22,23                                    |
| 313                | Каша гречневая рассыпчатая          | 150             | 4,6                  | 4,85         | 22,12         | 148,5                                    |
| 376                | Компот из сухофруктов               | 180             | 1,44                 | 6,2          | 20,57         | 124,1                                    |
|                    | Хлеб ржаной                         | 50              | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                                       |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>         | <b>750</b>      | <b>25,12</b>         | <b>29,68</b> | <b>99,67</b>  | <b>741,21</b>                            |
| <b>Полдник</b>     |                                     |                 |                      |              |               |  |
| 401                | Снежок                              | 180             | 5,04                 | 5,76         | 19,8          | 144                                      |
|                    | Вафля                               | 30              | 1,05                 | 8,1          | 20,1          | 159                                      |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>         | <b>210</b>      | <b>6,09</b>          | <b>13,86</b> | <b>39,9</b>   | <b>303</b>                               |
| <b>Ужин</b>        |                                     |                 |                      |              |               |  |
| 45                 | Винегрет                            | 150             | 2,24                 | 5,06         | 16,55         | 115,67                                   |
|                    | Рыба соленая                        | 30              | 5,7                  | 5,1          | 0             | 70,5                                     |
| 392                | Чай с сахаром                       | 180             | 0,03                 | 0,01         | 4,99          | 20                                       |
|                    | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 79,5                                     |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>         | <b>390</b>      | <b>10,22</b>         | <b>11,04</b> | <b>36,96</b>  | <b>285,67</b>                            |
|                    | <b>Итого за день</b>                | <b>1880</b>     | <b>55,44</b>         | <b>76,59</b> | <b>245,45</b> | <b>1861,58</b>                           |

День: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                    |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| <b>Завтрак</b>     |   |              |                      |              |               |                                |
| 185                | Каша манная молочная                      | 200          | 8,05                 | 9,98         | 27,12         | 225,75                         |
| 3                  | Бутерброд с маслом, сыром                 | 40/8/12      | 6,5                  | 9,9          | 20,67         | 200,8                          |
| 395                | Кофейный напиток с молоком                | 180          | 2,82                 | 2,88         | 10,94         | 80,35                          |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>               | <b>440</b>   | <b>17,37</b>         | <b>22,76</b> | <b>58,73</b>  | <b>506,9</b>                   |
| <b>2-й завтрак</b> |   |              |                      |              |               |                                |
| 399                | Сок                                       | 180          | 0                    | 0            | 20,7          | 82,8                           |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>               | <b>180</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>20,7</b>   | <b>82,8</b>                    |
| <b>Обед</b>        |   |              |                      |              |               |                                |
|                    | Свежий (соленый) огурец/ салат из моркови | 60           | 0,48                 | 0,06         | 2,04          | 8,4                            |
| 58                 | Свекольник со сметаной                    | 200          | 3,35                 | 3,81         | 27,63         | 151,34                         |
| 282                | Котлета рубленая                          | 80           | 12,44                | 9,24         | 12,56         | 183                            |
| 355                | Соус сметанно-томатный                    | 30           | 0,52                 | 1,49         | 2,1           | 24,03                          |
| 398                | Напиток из шповника                       | 180          | 0,2                  | 0,1          | 7,19          | 29,85                          |
| 205                | Макаронны отварные с маслом               | 150          | 3,85                 | 4,02         | 26,47         | 157                            |
|                    | Хлеб ржаной                               | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 87                             |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>               | <b>750</b>   | <b>24,14</b>         | <b>19,32</b> | <b>94,69</b>  | <b>640,62</b>                  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |                      |              |               |                                |
| 397                | Какао с молоком                           | 180          | 3,54                 | 3,67         | 10,26         | 88,15                          |
| 458                | Ватрушка с творогом                       | 100          | 9,61                 | 8,22         | 9,59          | 225                            |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>               | <b>280</b>   | <b>13,15</b>         | <b>11,89</b> | <b>19,85</b>  | <b>313,15</b>                  |
| <b>Ужин</b>        |   |              |                      |              |               |                                |
|                    | Гороховое пюре                            | 150          | 11,39                | 4,37         | 31,44         | 209,97                         |
| 380                | Кисель из кураги                          | 180          | 0,8                  | 0,05         | 25,7          | 106,56                         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 79,5                           |
|                    | <b>Итого по приему пищи</b>               | <b>360</b>   | <b>14,44</b>         | <b>5,29</b>  | <b>72,56</b>  | <b>396,03</b>                  |
|                    | <b>Итого за день</b>                      | <b>2010</b>  | <b>69,1</b>          | <b>59,26</b> | <b>266,53</b> | <b>1939,5</b>                  |