

ДЕНЬ 1-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Яблоко свежие	200	0,8	0,8	19,6	90
Булочка " Витьба " (Вариант 2)	50	8,9	7,16	54,64	318,6
Какао с молоком	200	3,79	3,2	23,23	128,7
Итого за домашний ужин (г):		13,49	11,16	97,47	537,3
Итого за ужин (ккал):		53,96	100,44	389,88	544,28

ДЕНЬ 1-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Фрикодельки из птицы	60	9,37	7,6	4,99	109,18
Свекла тушеная в сметане	150	2,79	7,38	13,98	132,31
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7
Мандаринн	60	0,48	1,8	4,86	24
Итого за домашний ужин (г):		20,05	22,84	45,64	437,99
Итого за ужин (ккал):		80,2	205,56	182,56	468,32

**ДЕНЬ 2-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Вареники ленивые	150	22,43	11,74	23,1	291,03
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8
Апельсин свежий	200	1,73	0,4	16,26	80
Итого за домашний ужин (г):		29,2	17,9	46,74	471,83
Итого за ужин (ккал):		116,8	161,1	186,96	464,86

**ДЕНЬ 2-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Мясо тушенное	70	11,69	4,56	2,43	97,08
Пюре картофельное	150	2,88	0,6	19,79	128,68
Какао с молоком	180	3,41	2,88	23,23	128,7
Бананы	200	3	0,2	41	178
Итого за домашний ужин (г):		20,98	8,24	86,45	532,46
Итого за ужин (ккал):		83,92	74,16	345,8	503,88

ДЕНЬ 3-й
...(среда)...

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Рыба припущенная	70	13,75	0,52	0,49	61,18
Капуста тушеная	150	3	5,19	16,275	126,05
Какао с молоком	180	3,41	2,88	23,23	128,7
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Бананы	200	3	0,2	41	178
Итого за домашний ужин (г):		24,736	9,05	91,415	544,53
Итого за ужин (ккал):		98,944	81,45	365,66	546,054

ДЕНЬ 3-й
(среда)

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Тефтели рыбные	80	6,98	5,38	9,02	113,2
Капуста тушеная	150	3	5,19	16,275	126,05
Отвар шиповника	200	0,68	0	13	60
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Бананы	200	3	0,2	41	178
Итого за домашний ужин (г):		15,236	11,03	89,715	527,85
Итого за ужин (ккал):		60,944	99,27	358,86	519,074

**ДЕНЬ 4-й
(четверг)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,86	4,1	3,8	55,67
Оладьи со сметаной	150/22	12,69	15,43	66,8	460,51
Сок	200	1	0	18,2	76
Итого за домашний ужин (г):		14,55	19,53	88,80	592,18
Итого за ужин (ккал):		58,20	175,77	355,20	589,17

**ДЕНЬ 4-й
(четверг)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Кредель сахарный	100	7,14	14,76	55,14	385,04
Сок	200	1	0	18,2	76
Итого за домашний ужин (г):		8,14	14,76	73,34	461,04
Итого за ужин (ккал):		32,56	132,84	293,36	458,76

**ДЕНЬ 5-й
(пятница)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Суфле творожное	180	22,332	15,996	22,944	331,836
Какао с молоком	180	3,41	2,88	23,23	128,7
Итого за домашний ужин (г):		25,742	18,876	46,174	460,536
Итого за ужин (ккал):		102,968	169,884	184,696	457,548

**ДЕНЬ 5-й
(пятница)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Макаронные изделия запеченные с яйцом	200	9,2	7,2	38,53	259,33
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8
Яблоко	200	1	1	19,6	90
Итого за домашний ужин (г):		16,816	14,22	75,93	500,73
Итого за ужин (ккал):		67,264	127,98	303,72	498,964

ДЕНЬ 6-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Овощи в молочном соусе	200	5,066	4,41	19,42	138,26
Чай с молоком (вариант 1)	200	3,07	2,65	16,83	100,5
Бутерброд с повидлом	50	2,46	3,91	24,28	142,25
Апельсин свежий	200	1,73	0,4	16,26	80
Итого за домашний ужин (г):		12,326	11,37	76,79	461,01
Итого за ужин (ккал):		49,304	102,33	307,16	458,794

ДЕНЬ 6-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Салат фруктовый	100	0,84	2,48	9,94	66,46
Оладьи с вареньем	140/14	7,952	7,28	43,204	343,196
Отвар шиповника	200	0,68	0	24,26	97,8
Мандарины	100	1,6	0,6	16,2	80
Итого за домашний ужин (г):		11,072	10,36	93,604	587,456
Итого за ужин (ккал):		44,288	93,24	374,416	511,944

**ДЕНЬ 7-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Галки рыбные	70	9,436	0,812	5,642	66,598
Картофельные пюре	150	3,25	4,7	22,01	147,4
Кофейный напиток	200	3,31	2,58	18,76	110,04
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Яблоко	200	1	1	19,6	90
Итого за домашний ужин (г):		20,142	9,502	88,182	519,388
Итого за ужин (ккал):		80,568	85,518	352,728	518,814

**ДЕНЬ 7-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Салат фруктовый	100	0,84	2,48	9,94	66,46
Пирожок с повидлом	100	6,26	5,32	64	324,166
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Молоко	200	5,94	5,28	9,98	110,65
Итого за домашний ужин (г):		14,616	13,34	94,34	551,876
Итого за ужин (ккал):		58,464	120,06	377,36	555,884

ДЕНЬ 8-й
(среда)

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Бабка картофельная с луком	150	3,79	11,31	29,57	266,9
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Мандарин	60	0,48	1,8	4,86	24
Итого за домашний ужин (г):		10,88	19,02	53,56	446,45
Итого за ужин (ккал):		43,52	171,18	214,24	428,94

ДЕНЬ 8-й
(среда)

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Омлет натуральный	50	5,21	6,85	6,99	86,33
Овощи припущенные в молочном соусе	100	3,05	4,32	10,18	98,55
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кисель из сока	200	0,3	0	33,38	131,3
Итого за домашний ужин (г):		11,706	11,58	72,72	421,53
Итого за ужин (ккал):		46,824	104,22	290,88	441,924

**ДЕНЬ 9-й
(четверг)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Ватрушка с повидлом	100	6,61	3,3	67,36	322,47
Молоко кипяченое	200	5,3	4,64	8,98	98,75
Апельсин	200	1,8	0,4	16	80
Итого за домашний ужин (г):		13,71	8,34	92,34	501,22
Итого за ужин (ккал):		54,84	33,36	369,36	457,56

**ДЕНЬ 9-й
(четверг)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Венегрет овощной	50	0,74	2,57	4,17	43,34
Тефтели рыбные	100	8,725	6,725	11,27	141,5
Пюре картофельное	150	2,88	0,6	19,79	128,68
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кисель из яблок	200	0,3	0	33,38	131,3
Итого за домашний ужин (г):		15,791	10,305	90,78	550,17
Итого за ужин (ккал):		63,164	41,22	363,12	467,504

**ДЕНЬ 10-й
(пятница)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Сасиски отварные	50	5,5	11,95	0,8	133
Капуста тушеная	100	2,45	2,81	8	86,57
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кисель из сока	200	0,26	0	29,387	119,24
Итого за домашний ужин (г):		11,356	15,17	60,357	444,16
Итого за ужин (ккал):		45,424	136,53	241,428	423,382

**ДЕНЬ 10-й
(пятница)**

для детей дошкольного возраста (от 3-6 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Салат фруктовый	100	0,84	2,48	9,94	66,46
Сочник с творогом	70	7,29	14,02	22,46	249,9
Кефир	180	8,13	5,76	7,38	100,8
Итого за домашний ужин (г):		16,26	22,26	39,78	417,16
Итого за ужин (ккал):		65,04	200,34	159,12	424,5