

Возрастная категория : от 1 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:								
	суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,2	18,83	145,2	0,9	р.93
	чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28		р.392
	бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,84	5,66	9,74	86,48	0,0	р.1
	печенье	20	1,5	2	15	83,4		р.136
Итого:		400	9,3	12,87	50,56	343,08	0,09	
Второй завтрак	сок персиковый	150	0,5	-	15,15	78,9	6	р.134
Итого:		150	0,5	0	15,15	78,9	6	
Обед:								
	с-т : морковь с яблоком	30	0,32	1,57	2,08	12,12	5,02	р.40
	щи из св.капусты с картофелем на к/б со сметаной	150	1,04	5,49	3,76	75,6	9,3	р.67
	фрикадельки из птицы	60	8,43	7,88	4,28	123	0,24	р.308
	рис отварной с маслом	100	2,43	3,58	24,45	139,8		р.322
	компот из свеж. ягод +»С» вит.	150	0,75	-	10,95	47	16,075	р.375
	хлеб ржаной (рж-пшен)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	148
	хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,0	147
Итого:		540	16,13	19,03	62,78	484,97	30,635	
Полдник:								
	пирожок с картофелем	36	2,51	1,51	13,44	85	0,24	р.457
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	78,4	1,19	р.394
	банан	50	0,75	0,2	10,5	47,5	5	р.368
Итого:		236	5,91	4,04	35,25	210,9	6,43	
Итого за день			31,84	35,94	163,74	1117,85	43,965	
			12 %	29%	58,5%	79,84%		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак:								
	каша вязкая молочная ячневая	150/5	3,3	4,06	21,24	135	1,17	р.168
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,	10,63	70	0,98	р.395
	хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,14	7,55	14,62	115,2	0,0	р.1
	сыр российский	10	2,6	2,65		34	0,06	р.7
Итого:		355	10,38	16,26	46,49	354,3	1,04	
Второй завтрак	напиток из св. яблок	150	0,75	-	15,15	73.2	3	р.372
Итого:		150		0				
Обед:								
	с-т : свекла с курагой ,изюмом	30	0,46	1,84	4,06	34,62	2,31	р.32
	суп рассольник на м/б со сметаной	150/5	0,97	3,03	7,83	62,55	5,34	р.74
	рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	р.249
	картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	р.321
	компот из с/ф + «С» вит.	150	0,33	0,02	20,83	85	0,335	р.376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,0	148
	хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,0	147
Итого:		550	17.43	11,87	68.69	452,24	20,21	
Полдник:								
	запеканка творожная	70	8,88	8,47	12	177,8	0,168	р.237
	соус сладкий клюквенный	15	0,05	0,003	1,9	7,68	0,09	р.361
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	р.392
Итого:		235	8,97	8,48	26,28	213,48	0,278	
Итого за день			37,53	36,61	156,61	1093,22	24,528	
в %			13,7 %	30%	56%	78%		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак:								
	каша манная молочная вязкая	150/5	3,39	3,06	22,93	141		p.168
	какао-напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	p.397
	батон запеченный с маслом ,сахаром	35/5/5	2,34	5.04	15.8	116,1	0,0	p.16
Итого:		350	8,94	11,72	51,7	346,1	1,2	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	1,65	0,15	18,9	84	4,5	p.399
Итого:		100	1,65	0 ,15	18,9	84	4,5	
Обед:								
	с-т: св.огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	p.13
	суп с клецками на м/б	150	1,24	1,86	7,54	51,9	3,45	p.85
	жаркое по-домашнему	170	11,57	13,28	23,42	247,52	26,19	p.274
	кисель плодово-ягодный + С вит.	150	0,33	0,02	20,83	85	0,065	p.378
	хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	0,0	147
	хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.02	52,2	0,0	148
Итого:		545	21,15	17,49	57,37	492,06	32,555	
Полдник:								
	ватрушка с творогом	35	4.61	2.74	14.59	101	0.02	p.458
	молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2,05	.p401
	фруктовый салат	45	0,23	0,1	4.72	21.42	27.54	p.14
Итого:		230	9,42	6,92	26,89	207,42	29,61	
Итого за день			36,53	36,32	160,65	1129,58	67,865	
			12,94%	29,%	58%	80,68%		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	каша «Дружба»(гречка +пшено)	150/5	4,12	4,86	29,32	181,46	0,35	р.177
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	р.393
	сыр российский	8	2,1	2,12		27,2	0,06	р.7
	батон с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	12,79	115,3	0,0	р.16
Итого:		363,5	8,74	14,54	49,21	352,96	1,81	
Второй завтрак	напиток грушевый	150	0,12	0,12	16,3	73,2	1,29	
Итого:		150	0,12	0,12	16,3	73,2	1,29	
Обед:	с-т из св.помидор с луком	30	0,33	1,85	1,04	22,11	6,12	р.14
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5	2,12	4,36	7,64	70,95	6,17	р.63
	биточки рыбные	60	8,62	2,87	5,33	87	0,26	р.255
	соус сметанный	15	0,26	0,75	0,52	12,01	0,05	р.354
	Каша пшеничная вязкая	100	3,78	3,00	16,36	101,6		р.314
	компот из консервиров. плодов	150	0,36	0,14	17,51	100,05	1,48	р.377
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25	1,523	147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	148
Итого:		555	18,63	13,48	65,66	481,17	14,09	
Полдник:								
	Отварные макароны с маслом	100	3,78	3,49	18,16	114	0,02	р.205
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	13,2	78,4	1,19	р.394
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,38		Р.147
Итого:		260	7,22	5,92	36,19	215,78	29,61	
Итого за день			34,71	34,06	167,36	1123,11	46,8	
в %			12,36 %	27,3 %	59%	80.22%		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	каша рисовая вязкая с маслом ,сахаром	150/5/5	2,32	3,96	24,08	161		р.131
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	р.395СБ
	конфета	15	0,78	4,37	9,01	44,4		
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,33	14,71	9,13	72,06	0,0	р.1
Итого:		350	6,77	15,04	52,885	347,46	0,98	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150	0,75	0,1	19,05	78,99	6	р.399
Итого:		150	0,75	0,1	19,05	78,99	6	
Обед:	с-т : из св. капусты с морковью	40	0,56	2,02	3,6	34 ,96	12,99	р,20
	суп вермишелевый на м/б	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	р.82
	запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,49	177	17,85	р.291
	соус сметанный	15	0,26	0,75	1,05	12,01	0,05	р.354
	напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	р.398
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47	0,0	р.147
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,0	р.148
Итого:		535	17,28	11,99	72,67	463,14	110,84	
Полдник:	драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	р.219
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	р.394
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,38		р.147
Итого:		225	9,86	11,2	20,1	220,38	1,4	
Итого за день			34,66	38,33	164,7	1109,97	119,37	
в %			12,5 %	31 %	59,3%	79,28 %		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак:								
	каша овсяная вязкая с сахаром	150/5	4,05	5,69	25,25	145		p.168
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	p.395
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,53	6,6	9,13	100,88		p.1
	мармелад	13	-	0,013	8,86	38,48		
Итого:		353	7,92	14,3	53,87	354,16	0,98	
Второй завтрак	Сок персик-яблоко	150	0,75	-	15,15	71,5	3	p.399
Итого:		150	0,75	-	15,15	71,5	3	
Обед:								
	с-т : св. огурец с раст. маслом	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	p.13
	суп куриный с дом. лапшой	150	2,58	1,84	10,28	63,9	10,75	p.82 p.118
	зразы куриные с омлетом и овощами	60	9,76	8,61	0,52	86	0,85	p.309
	каша рисовая вязкая	100	2,48	4,29	24,45	139,8	1,18	p.314
	напиток из св. ягод + «С» вит.	150	0,135	0,1	8,3	47	5,195	p.127
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		p.147
	хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,2		p.148
Итого:		550	18,55	17,34	68,77	480,09	20,825	
Полдник:								
	с-т из зел. горошка	30	0,89	1,56	1,87	20,88	3,3	p.10
	суфле рыбное	60	9,54	4,83	2,44	96	0,11	p.268
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	p.394
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,38		p.147
Итого:		250	9,23	8,82	23,98	217,26	4,6	
Итого за день			36,45	40,46	161,77	1123,01	29,405	
			12,9 %	32,42 %	57,6 %	80,2%		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак:								
	каша пшеничная с маслом, сахаром	150/5/5	3,3	4,06	26,13	154		р.168
	батон с маслом	35/5	2,34	4,52	15,46	78,6	0,01	р.1
	сыр российский	10	2,32	2,95		36		р.7
	чай с молоком	150	2,65	2,33	13,2	78,4	1,19	р.394
Итого:		360	10,61	13,86	54,79	347	1,2	
Второй завтрак	банан	70	1,05	0,35	14,7	66	7	р.368
Итого:		70	1,05	0,35	14,7	66	7	
Обед:								
	с-т из моркови с курагой с яблоком	30	0,38	1,54	4,3	28,53	1,37	р.39
	суп по-уральски с крупой	150	1,15	2,,89	4,41	48,3	7,11	р.72
	капуста тушенная с мясом	170	6,38	6, 38	9,42	216,75	17,16	р.53
	компот из с/ф + «С» вит.	150	0,33	0,02	20,83	85	0,335	р.376
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47		р.147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		р.148
Итого:		550	12,59	11,49	63,47	477,78	25,975	
Полдник:								
	вареники ленивые	65	8,91	7,89	9,21	144	0 ,12	р.230
	молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	р.400
Итого:		215	13,26	11,97	16,79	229	2,17	
Итого за день			37,51	37,67	149,75	1119,78	36,345	
			13,4 %	30,29 %	53 ,5 %	80,%		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак:								
	каша гречневая молочная с сахаром	150/5	4,67	4,86	20,94	146	0,9	р.168
	бутерброд с маслом слив.	30/5	2,14	6,6	12,79	119		р.1
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	р. 393
	пряник	15	0,37	1,22	10,24	55,95		
Итого:		365	7,85	12,69	51,07	349,95	2,32	
Второй завтрак	напиток из чернослива	100	0,48	-	5,94	46,7	10,08	р.126
	яблоко	50	0,2		4,9	22	5	
Итого:		150	0,68	-	10,84	68,7	15,08	
Обед:								
	с-т сол. огурец	30	0,06		0,12	0,98	0,39	р.б/н
	свекольник со сметаной	150	2,8	2,57	6,27	54,62	5,66	р.46
	котлета мясная	60	9,32	7,07	5,98	139	0,09	р.281
	соус сметанный	15	0,26	0,75	0,88	12,01	0,2	р.354
	Отварные макароны	100	3,66	3,49	18,16	112,3		р.317
	кисель плод –ягодный	150	0,06	0,04	16,6	67,05	0,36	р.122
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47		р.147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		р.148
Итого:		550	19,12	14,58	72,18	485,16	23,5	
Полдник:								
	Пудинг и творога с рисом	65	7,37	4,72	9,96	112	0,1	р.236
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	13,2	78,4	1,19	р.401
Итого:		215	10,02	7,05	23,16	194,4	1,29	
Итого за день			37,66	37,81	156,85	1098,21	56,9	
			13,71 %	31 %	57,1 %	78,45 %		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак:								
	каша кукурузная с маслом, сахаром	150/5/5	3,49	0,51	19,36	141,9		p.311
	бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	p.3
	кофе-напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	p.395
Итого:		355	10,56	9,39	44,55	350,9	1,16	
Второй завтрак	банан	70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	p.368
Итого:		70	1,05	0,35	14,7	66,5	7	
Обед:								
	винегрет	30	0,4	1,85	2,53	28,44	3,07	p.45
	суп с рыбными фрикадельками	150	3,63	2,53	9,39	71,4	5,475	p.84 p.124
	гуляш мясной	75	9,63	12,41	0,9	118	0,83	p.277
	овощное рагу	100	1,86	4,27	9,99	85,9	9,297	p.344
	компот из св. яблок с лимоном	150	0,22	0,15	18,82	77,55	2,475	p.372
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,3	14,49	35,25		p.147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		p.148
Итого:		550	20,09	21,87	72,41	468,86	21,147	
Полдник:								
	Омлет натуральный	65	5,73	6,17	6,47	127	0,1	p.228
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,82	23,38		p.147
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	13,2	78,4	1,19	p.394
Итого:		225	8,01	8,51	24,45	228,78	1,26	
Итого за день			39,71	40,12	156,11	1115,04	30,567	
			14,24 %	32%	56, %	79,65 %		

Возрастная категория : от 2 до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак:								
	суп молочный с вермишелью	200	5,74	5,04	18,83	145,2	0,9	р.93
	бутерброд с маслом	35/5	2,45	6,71	14,62	115,3		р.1
	какао-напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	р.397
Итого:		390	11,34	14,47	46,41	349,5	2,1	
2-й завтрак								
Итого:	Сок фруктовый	150	1,05	0,66	17,1	75	11,1	
Обед:								
	С-т: икра кабачковая	30	0,27	1,26	3,435	21	2,31	Р.5
	Щи со св. капустой со сметаной	150	1,04	2,92	3,88	50,85	11,16	р.46
	Тефтели из печени с рисом в соусе молочном	75	6,11	5,22	10,25	131,25	4,6	р.284
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	р.321
	компот из апельсина	150	0,33	0,02	25,49	103,95	9,67	р.374
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25		р.147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		р.148
Итого:		550	14,14	16,02	68,93	486	37,53	
Полдник:								
	Запеканка со свежими плодами	100	3,9	3,3	22,21	134	0,65	р.190
	Соус сладкий (абрикос, клюква)	15	0,005	0,003	1,9	7,68	0,0,09	Р.361
	Кефир 1 %	150	4,5	2,42	6	75		
итого		265	8,405	5,723	28,02	216,68	1,845	
Итого за день			34,94	36,87	160,46	1127,18	52,575	
			12,4 %	29,45 %	56,95 %	80,51 %		
	итого средняя за один день в 10-ти дневном меню		35,89 – 12,87 %	37,11 - 30%	159,8 – 57,3 %	1115,69 – 79,69 %	50.832	