

Возрастная категория : от 3-х до 7лет ,

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:								
	Суп молочный вермишелевый	250	7,18	6,51	23,54	181,5	1,13	р.93
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	р.392
	бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,21	5,55	13,62	101,32	0,0	р.1
	печенье	20	1,5	3,9	13	83,4		р.136
Итого:		485	9,16	15,98	60,15	406,22	1,16	
Второй завтрак	сок персиковый	180	0,9	-	18,18	94,68	7,2	р.134
Итого:		180	0,9	-	18,18	94,68	7,2	
Обед:								
	с-т : морковь с яблоком	60	0,64	3,13	4,16	24,24	10,04	р.40
	щи из св. капусты с картофелем на к/б со сметаной	250/5	1,74	5,88	6,48	84,75	18,46	р.67
	фрикадельки из птицы	70	10,29	9,19	5,16	143,5	0,28	р.308
	рис отварной с маслом	150	3,64	5,37	35,67	209,7		р.322
	компот из свеж. ягод + «С» вит.	180	0,9	-	12,14	56,4	19,29	р.375
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,0	148
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	0,0	147
Итого:		770	21,43	24,25	86,4	635,19	48,07	
Полдник:								
	пирожок с картошкой, луком	50	3,37	2,08	17,69	114,66	0,34	р.457
	чай с молоком	180	2,67	2,34	13,34	94	1,2	р.394
	банан	70	1,05	0,35	14,7	66,5	5	р.368
Итого:		300	9,64	6,61	44,73	275,16	6,54	
Итого за день			43,02	46,84	209,46	1411,,25	62,97	
			12,2 %	30%	59%	78,4%		

Возрастная категория : от 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак:								
	Каша ячневая молочная с сахаром, маслом	210	4,39	4,2	26,3	188		p.93
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	p.395
	хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,16	8,49	16,44	129,71	0,0	p.1
	сыр российский	12	2,78	3,54		43,2	0,09	p.7
Итого:		447	13,18	18,64	59,1	451,91	1,26	
Второй завтрак	напиток из св .яблок	180	0,9	-	18,18	87,84	3,6	p.372
Итого:		180	0,9	0	18,18	87,84	3,6	
Обед:								
	с-т : свекла с курагой ,изюмом	60	0,93	3,67	8,12	69,24	4,63	p,32
	суп рассольник на м/б со сметаной	250/5	1,62	3,28	12,8	92	6,87	p.74
	рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	p,249
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	p,321
	компот из с/ф + «С» вит.	180	0,4	0,02	24,99	102	0,41	p.376
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,0	p.148
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47	0,0	p.147
Итого:		785	23,09	16,92	96,76	617,81	30,24	
Полдник:								
	запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	p.237
	соус сладкий клюквенный	30	0,1	0,06	38	8,1	0,18	p.361
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	1,2	p.392
Итого:		310	17,7	14,45	36,79	295,1	1,62	
Итого за день			54,87	52,32	206,03	1452,66	35,12	
			15%	32 %	56,99 %	80,7 %		

Возрастная категория : от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак:								
	каша манная молочная вязкая	200/5	4,52	4,07	30,57	177		p.168
	какао-напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	p.397
	батон запеченный с маслом ,сахаром	40/5/5	2,45	7,55	14,62	136	0,0	p.16
Итого:		435	10,64	14,81	61,01	420	1,43	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	1,98	0,18	22,68	100,8	5,4	p.399
Итого:		180	1,98	0,18	22,68	100,8	5,4	
Обед:								
	с-т: св .огурцов	60	0,44	3,65	1,42	40,38	5,7	p.13
	суп картофельный с клецками	250	2,06	3,1	12,57	86,5	5,75	p.85
	жаркое по-домашнему	220	14,98	16,55	26,9	309,92	29,81	p.153
	кисель плодово-ягодный + «С» вит.	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	p.378
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,0	p.147
	хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10.02	52,2	0,0	p.148
Итого:		760	21,44	23,88	88,85	638	41,62	
Полдник:								
	ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	0,02	p.140
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	p.400
	фруктовый салат	50	0,28	0,12	8,72	37,5	30,6	p.371
Итого:		280	12,34	8,91	35,16	283,78	40,63	
Итого за день			46,4	47,78	207,7	1442,58	89,47	
			12,87 %	30 %	57,6 %	80,14%		

Возрастная категория : от 3-х до 7 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) с изюмом	200/5	5,38	5,04	43,21	240	0,45	p.178
	чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	p.393
	сыр российский	12	2,78	3,54		40,8	0,11	p.7
	батон с маслом сливочным	40/5	3,16	8,49	14,62	129,7	0,0	p.16
Итого:		462	11,44	17,09	68,03	451,5	3,39	
Второй завтрак	напиток грушевый	180	0,14	0,14	10,68	87,84	1,55	p.128
Итого:		100		0				
Обед:	с-т из помидор с луком	60	0,67	3,71	0,84	44,22	12,25	p.14
	борщ с фасолью и картофелем со сметаной на к/б	250/7	3,54	5,1	14,1	118,25	6,28	p.63
	биточки рыбные	80	10,64	3,86	6,79	97	0,34	p.255
	соус сметан -томатный	30	0,34	1,36	1,05	22,38	0,71	p.455
	каша пшеничная вязкая	150	4	4,9	24,55	152,4		p.314
	компот ассорти(курага ,изюм)	180	0,34		21,02	89,22	0,36	p.376
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,0	p.147
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,0	p.148
Итого:		767	23,75	19,61	91,37	638,79	19,99	
Полдник:								
	отварные макароны с маслом	150	5,58	4,36	27,25	171	0,02	p.205
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,1	89	1,2	P.394
	хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,38		P.147
Итого:		340	12,16	7,3	46,39	288,38	1,22	
Итого за день			47,67	45,15	216,47	1466,51	26,15	
			13,22 %	30 %	59 %	81,47%		

Возрастная категория : от 3-х до 7 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 молочная	200/5	3,09	4,07	32,09	177		p.131
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	p.395
	конфета	20	1,04	5,82	12,02	59,2		
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,87	6,6	12,79	100,89	0,0	p.1
Итого:		440	8,85	18,9	71,26	428,09	1,17	
Второй завтрак	сок фруктовый (сок 100 +фрукт 70)	180	0,9	0,18	18,18	94,78	4	p.399
Итого:		180	0,9	0,18	18,18	94,78	4	
Обед:	с-т :из св. капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	p,20
	суп вермишелевый на м/б	250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	p.82
	запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	p.291
	соус сметанный	30	0,42	2,96	1,76	24,02	0,02	p.354
	напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	p.398
	хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,49	70,14	0,0	p.147
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,0	p.148
Итого:		740	21,7	19,36	96,53	633,88	121,54	
Полдник:								
	драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	p.228
	чай с молоком	180	2,67	2,34	13,5	94	1,2	p.401
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,1 5	7,25	35,07		p.147
Итого:		280	12,38	14,18	25,8	289,07	1,48	
Итого за день			43,83	53,62	211,77	1445,82	128,12	
			12,13 %	32,7 %	58,6 %	80,32 %		

Возрастная категория : от 3-х до 7-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	200/5/5	6,07	3,06	33,91	187		p.168
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,36	91	1,17	p.395
	хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,45	7,55	14,62	115,3		p.147
	мармелад	20	-	0,013	8,86	59,2		
Итого:		450	11,37	13,023	71,75	452,5	1,17	
Второй завтрак	сок персик-яблоко.	180	0,9	0	18,18	76	3,6	p.399
Итого:		180	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед:								
	с-т : св. огурец с раст. маслом	60	0,45	3,65	1,4	40,38	6,02	p.13
	суп куриный с домашней лапшой	250	4,3	2,84	17,13	106	8,25	p.82
	зразы куриные с омлетом и овощами	80	11,65	11,48	0,69	114	1,21	p.309
	каша рисовая вязкая	150	3,72	5,37	36,67	207	1,78	p.315
	напиток из св.ягод + «С» вит.	180	0,27	0,05	5,67	40,86	11,67	p.375
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	14,49	47		p.147
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32		p.148
Итого:		780	25,4	24,47	89,42	623,56	28,87	
Полдник:								
	с-т из зел. горошка	40	1,18	2,08	2,49	27,84	3,3	p.10
	суфле рыбное	80	12,27	6,41	3,29	122	0,26	p.268
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,34	94	1,2	p.394
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07		p.147
Итого:		315	17,31	10,98	27,37	278,91	4,76	
Итого за день			54,85	48,71	206,68	1430,,09	38,4	
			15 %	30,5 %	57,8 %	79,43 %		

Возрастная категория : от 3-х до 7 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 сахаром	200/5/5	5,43	4,23	38,27	180		p.168
	батон с маслом	40/5	2,63	5,08	17,39	129,7	0,01	p.1
	сыр российский	12	2,78	3,54		40,8	0,11	p.7
	чай с молоком	180	2,67	2,34	15,84	94	1,2	p.394
Итого:		447	13,51	15,16	71,5	444,5	1,32	
Второй завтрак	банан	90	1, 5	0,5	21	85,5	10	p.368
Итого:		90	1,5	0,3	21	85,5	10	
Обед:								
	с-т из моркови с курагой с яблоком	60	0,77	3,07	6,56	57,06	2,95	p.39
	суп по-уральски с перловой крупой на м/б	250	1,91	4,82	7,35	76,5	11,85	p.72
	капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	14,14	280	25,74	p.53
	компот из с/ф + «С» вит.	180	0,4	0,02	24,99	102	7,2	p.376
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47		p.147
	хлеб ржаной	40	2,64	0,486	13,36	68,32		p.148
Итого:		770	20,06	14,09	80,89	630,88	43,5	
Полдник:								
	вареники ленивые с творогом	105	14,83	10,86	15,31	218	0 ,19	p.230
	молоко кипяченое	180	5,4 8	4,8 8	9,07	102	2,46	p.400
Итого:		285	20,31	15,74	24,38	320	2,65	
Итого за день			56,08	37,15	197,77	1480,88	57,47	
			15 %	29,7 %	53 ,45 %	82 %		

Возрастная категория : от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак:								
	каша гречневая молочная с сахаром, маслом	210	6,21	5,28	27,9	203	1,13	р.168
	бутерброд с маслом слив.	40	2,45	7,55	14,62	136		р.1
	чай с лимоном	180/10//7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	р.393
	пряник	18	1,16	1,47	12,29	67,14		Р.б/н
Итого:		455	9,9	14,32	65,01	447,14	3,96	
Второй завтрак	Напиток из чернослива яблоко	100 90	0,48 0,36	0,36	9,88 8,82	46,7 39,6	10,07 9	р.126,368
Итого:		190	0,84	0,36	18,7	86,07	19,07	
Обед:								
	с-т сол.огурец.	35	0,507		0,14	1,14	0,45	р.б/н
	свекольник со сметаной	250/5	4,67	3,95	10,36	91,02	12,35	р.46
	котлета мясная	70	10,88	8,08	6,98	160,12	0,1	р.281
	соус сметанный	30	0, 52	1,49	2,1	24,03	0,4	р.354
	макароны отварные	150	5,5	5,24	27,25	168,45		р.317
	кисель плод –ягодный	180	0,079		20,03	80,46	0,43	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:		770	26,06	23,11	91,37	624,43	13,73	
Полдник:								
	Пудинг из творога с рисом со сл. соусом	130	14,73	9,9	38,93	224	0,19	р.236
	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	р.392
Итого:		310	14,79	9,36	48,92	264	47,59	
Итого за день			51,59	47,15	204	1429,74	39,75	
			14,4 %	29,9 %	597,1%	79,4 %		

Возрастная категория : от 3-х до 7 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	200/5	4,65	0,68	27,14	189,2		p.311
	бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	150	0,11	p.3
	кофе-напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	p.395
Итого:		435	14,18	11,54	60,89	430,2	1,28	
Второй завтрак	банан	90	1,5	0,5	21	85,5	10	p.368
Итого:		90	1,5	0,5	21	85,5	10	
Обед:								
	с-т винегрет	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	p.45
	суп с рыбными фрикадельками	250	6,05	3,55	15,66	119	11,2	p.84.p.124
	гуляш мясной	85	10,95	14,06	2,78	132,81	1,11	p.277
	овощное рагу	150/5	1,96	3,88	7,76	110,92	5,535	p.344
	компот из. яблока + лимон	180	0,27	0,1	19,93	93,06	19,25	p.372
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47		p.147
	хлеб ржаной	50	2,64	0,48	20,87	69,89		p.148
Итого:		780	25,05	26,07	86,55	629,56	37,485	
Полдник:								
	омлет натуральный	85	7,52	8,07	8,41	157	0,28	p.228
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07		p.147
	чай с молоком	180	2,67	2,34	13,5	94	1,2	p.401
Итого:		280	11,27	10,56	29,16	286,06	1,7	
Итого за день			52	48,67	197,6	1431,32	42,395	
			14,5%	30,6%	55,3 %	79,52 %		

Возрастная категория : от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак:								
	суп молочный с вермишелью	250	7,18	6,31	23,21	183,5	1,13	p.94
	бутерброд с маслом	40/5	3,21	7,55	14,62	133,16		p.1
	какао-напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	p.397
Итого:		475	14,06	17,05	53,98	421,66	2,56	
Второй завтрак	сок фруктовый	180	1,26	0,08	20,52	90	13,32	p.399
Итого:		180	1,26	0,08	20,52	90	13,32	
Обед:								
	с-т икра кабачковая	40	0,36	1,68	4,58	28	3,08	P б/н
	щи со св .капустой со сметаной	250	1,74	4,68	6,48	84,75	18,6	p. 67
	тефтели из печени с рисом в соусе молочно	120	9,78	11,6	16,41	210	7,37	P284
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,15	p.321
	напиток апельсиновый	180	0,2	0,04	15,29	62,37	11,61	p.374
	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47		p.147
	хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	68,92		p.148
Итого:		795	20,15	23,58	91,04	638,29	109,36	
Полдник:								
	запеканка со свежими плодами	150	5.86	4.95	33.32	201	0.44	p.190
	соус сладкий клюквенный	30	0,01	0,006	3,8	15,36	0,18	P.361
	кефир 1%	170	5,4	2,79	7,2	66,6	1,08	p.251
Итого:		350	11,38	7,74	44.32	282,96	1,37	
Итого за день			46,85	48,43	209,86	1432,9-	76,06	
			13.08 %	30,16 %	58,58 %	79,6 %		
	итого средняя за один день в 10-ти дневном меню		49,92 – 13,8 %	48,37 – 30,2%	207,21- 57,56%	1440,47 – 80 %	61,68	

