

День 1: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
66	Каша из пшена и риса Дружба	200	6,32	10,2	26,3	223	1,74
1г	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого		9,11	14,00	50,66	359,00	1,76
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	Итого		0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
Обед							
93	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	5,76
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей	200/6	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56
	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным						
317/11/4		150/5/30	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты.рубленные из птицы	70	11,00	11,26	11,64	92,30	0,58
376	Компот из сушеных фруктов(курага)	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
	Итого		29,42	28,96	107,09	657,94	11,95
15:00	Напиток с витаминами Витошка(в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
239	Оладьи из творога	80	13,98	9,71	22,42	120,50	0,30
358б	Соус сладкий вишневый	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
251	Снежок 2,5 %	180	5,22	5,76	24,30	120,2	1,26
609	Печенье	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	Итого		22,36	23,30	97,26	466,10	7,48
Всего за день		0	61,39	66,26	265,01	1864,00	24,19
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,17	31,99	56,87	1864,00	

День 2: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/15/5	5,40	1,200	25,30	183	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,390	12,76	84	1,17
	Итого		14,61	11,290	70,16	483,50	1,17
10 час.							
398	Напиток из шиповника	150	0,34	0,140	9,48	103,00	25,00
368г	Фрукты свежие,банан	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого		1,84	0,640	30,48	198,00	35,00
Обед							
71	Помидор свежий	40	0,48	0,060	1,50	8,40	12,00
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком	200/25	9,62	6,820	1,02	178,1	12,5
298	Голубцы ленивые со сметанным соусом	100	7	4,500	10,1	110	1,45
321	Картофельное пюре с маслом	150	3,50	7,800	24,30	130,00	22,70
РЦ.10.86.10	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте)	200	0,00	0,000	24,00	115,00	20,10
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,150	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого		24,95	19,630	89,12	727,50	68,75
15:00	Сок фруктовый	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с зеленым горошком	100/5/50	11,94	18,040	5,19	135,20	0,23
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
701	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
496	Коржик молочный	50	2,81	15,600	30,80	125,00	0,03
	Итого		16,50	33,733	62,33	375,20	2,28
Всего за день		0	57,90	65,293	252,09	1784,20	107,20
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,98	32,94	56,52	1784,20	

День 3: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,83	7,77	40,20	258	0,13
1г	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого		9,62	11,57	64,56	394,00	0,15
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
118	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
	Итого		1,40	0,20	18,10	86,00	62,00
Обед							
76	Рассольник Ленинградский	200/5/6	1,68	4,1	13,28	97	6,67
290	Пудинг из печени с морковью	80	17,09	12,06	8,34	145,20	26,01
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	8,18	35,95	245,00	0,00
5	Соус томатный	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из сухофруктов(яблоки)	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная	50	1,55	0,10	3,25	55,00	5,00
	Итого		32,33	26,41	115,81	853,20	38,70
15:00	напиток из кураги	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
120	Котлеты картофельные	110	3,20	4,00	22,50	139,00	6,07
226	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	2,52
483	Булочка творожная	50	6,54	3,04	24,78	110	0,04
	Молоко 3,2 %	180	5,22	5,76	8,46	145,50	2,52
	Итого		15,93	17,86	72,95	500,36	11,55
Всего за день		0	59,28	56,04	271,42	1833,56	112,40
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,93	27,51	59,21	1833,56	

День 4:Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витам ин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
173	Каша манная молочная с маслом	200/5	8,00	6,83	38,63	248,00	1,56
1	Батон с сыром	30/6	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07
393/391	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого		12,15	8,74	67,67	399,00	3,61
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого		0,43	0,40	15,25	81,00	10,15
Обед							
93	Икра овощная	50	0,60	2,35	3,85	38,00	4,80
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной	200/5/6	3,86	5,24	7,71	93,00	14,94
255	Котлеты рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	6,20	0,31
192	Рис припущенный	150	3,90	5,50	39,10	185,90	0,00
4	Соус сметанно-томатный	30	0,64	2,52	1,39	64,00	0,69
247в	Кисель из с/м вишни	180	0,52	0,05	19,82	78,51	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого		23,23	19,40	107,06	651,61	21,10
15:00	сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
120	Запеканка из риса с творогом	100	10,76	11,14	27,69	150,07	0,62
490	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
	Молоко 3,2 %	180	5,22	5,76	8,46	145,50	2,52
14	Булочка "Алтайка"	50	7,86	13,00	61,70	240	0,00
	Итого		25,78	31,60	108,95	644,57	5,29
Всего за день		0	61,59	60,14	298,93	1776,18	40,15
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,87	30,47	67,32	1776,18	

День 5: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,87
1г	Батон с маслом	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого		12,53	13,62	84,92	506,00	2,30
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого		0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
71	Огурец свежий	40	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,80	6,50	14,28	146,13	14,94
307/352	Котлеты рубленные из кур,запеченные с соусом молочным	80	11,24	12,12	7,24	183	
317	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,57	8,15	26,52	201	4,72
127	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	62	36
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	86	0
	Итого		29,62	27,35	93,41	786,53	59,86
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
453	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	2,33	1,87	55,55	143,5	0,04
251	Кефир	180	5,22	5,76	24,3	160,2	1,26
171	Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,75	8,89	19,07	203	0,92
	Итого		13,30	16,52	103,67	526,70	7,22
Всего за день		0	55,95	57,49	292,00	1862,23	71,38
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,02	27,78	62,72	1862,23	
Итого за весь период		0	296,11	305,22	1379,45	9120,17	355,31
Среднее значение за весь период 5 дней		0	59,22	61,04	275,89	1824,03	71,06

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
170	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	205/3	7,51	9,020	36,17	256	3,24
1г	Батонс маслом сливочным	30/5	2,74	3,780	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого		10,30	12,818	60,53	392,00	3,26
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого		0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
93	Икра овощная	50	0,60	2,350	3,85	38,00	4,80
35	Суп из овощей с птицей и сметаной	200/5/6	2,75	7,300	16,36	140,85	9,00
312	Кнели куриные с рисом	70	19,87	16,510	6,19	293	0,035
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,86	8,180	35,95	145	0
350	Соус молочный	20	0,62	1,580	2,13	25	0,01
376	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,150	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого		35,45	36,388	117,66	929,85	14,21
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,000	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
237	Запеканка из творога	100	17,54	12,050	17,15	139,4	0,24
358	Соус из с/м ягод(клубника)	30	0,12	0,030	19,59	79	0,92
251	Кисломолочный продукт (биойогурт)	180	5,22	5,760	24,30	160,20	1,26
609	Печенье	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	Итого		25,92	25,640	91,99	525,00	7,42
Всего за день		0	72,17	74,846	280,18	1889,85	26,88
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			15,28	35,644	59,30	1889,85	

День 2: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6,36	6,940	40,3	249	0,53
1	Батон с сыром	30/6	3,99	1,910	14,64	94	0
248	Какао с молоком	180	4,35	4,880	17,23	181	1,43
	Итого		14,70	13,730	72,17	524,00	1,96
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368г	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого		1,53	0,500	26,45	129,00	10,15
Обед							
71	Огурец свежий	40	0,48	0,060	1,5	8,4	12
101	Суп -хорчо с мясом	250/13	4,97	6,190	21,3	152,84	8,9
153	Жаркое по-домашнему из говядины	180	1,41	16,310	26,9	309,92	8,5
РЦ.10.86.10.5 90-002- 17840891-	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте)	200	0	0,000	24	95	21,1
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,150	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого		11,21	23,010	101,90	727,16	50,50
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с маслом и кукурузой отварной	100/5/50	11,94	18,040	5,19	265,92	0,23
701	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0
8/12	Булочка сдоба	50	4,42	3,250	27,00	157	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого		18,11	21,383	58,53	537,92	2,25
Всего за день		0	45,55	58,623	259,05	1918,08	64,86
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			9,50	27,507	54,02	1918,08	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,83	7,77	40,2	258	0,13
14	Батон с маслом и повидлом	30/5/15	4,3	5,39	15,97	123	0,17
260	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0,01	14,3	55,66	1,98
	Итого		11,22	13,17	70,47	436,66	2,28
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
145	Фрукты свежие(апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	10,00
	Итого		0,70	0,90	18,10	86,00	12,00
Обед							
93	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	5,76
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы	250/20	6,45	5,16	21,92	148,87	14,75
304	Плов из птицы	200	20,00	18,48	33,46	380,00	0,96
376	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого		31,80	26,46	112,41	829,87	21,83
249	Напиток из кураги	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
454	Пирожок печеный с картофелем	80	5,3	5,26	30,5	103,2	1
4356/11	Молоко 3,2 %	180	5,40	5,76	7,74	108,00	2,52
22/11	Суп молочный с крупой и маслом	200/5	4,71	8,550	16,77	163	1,3
	Итого		15,93	19,57	70,60	445,06	4,97
Всего за день		0	59,65	60,10	271,58	1797,59	41,08
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,27	30,09	60,43	1797,59	

День 4: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99
1г	Батон с маслом	30/5	6,26	6,27	29,26	252	0
394	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	Итого		16,19	16,33	77,03	561,00	2,39
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого		0,90	0,40	19,80	90,00	12,00
Обед							
71	Помидор свежий	40	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2
67	Свекольник	200/5/6	1,9	5,10	12,9	105	12,05
147	Рыбные фрикадельки с рисом	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,29
321	Пюре картофельное с маслом	150	3,5	7,80	24,3	130	18,16
5	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21
247	Кисель из с/м клубники	180	0,52	0,05	19,82	78,51	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого		22,68	17,32	92,01	586,40	79,91
15:00	напиток из изюма	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом	100	19,53	15,29	35,07	300,33	0,67
701	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0
392	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
609	Печенье	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
	Итого		24,34	23,18	93,20	559,19	1,09
Всего за день		0	64,11	57,23	282,04	1796,59	95,39
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,27	12,743	62,79	1796,59	

День 5: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
183	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74
1	Батон с маслом и сыром	30/5/6	6,26	6,27	29,26	252	0,07
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	Итого		15,40	17,31	79,62	589,00	2,98
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
	Итого		0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
Обед							
4	Кукуруза консервированная отварная	50	1,55	0,10	3,25	55,00	1,92
30	Щи Донские	200/5/6	7,16	4,96	5,68	96,00	4,00
94	Люля-кебаб	73	12,22	10,95	6,35	173,25	3,36
336	Капуста свежая тушеная с маслом	150/5	3,16	8,49	14,22	146,00	0,00
127	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
701	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00
	Итого		28,62	25,02	73,37	667,25	45,28
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14
394	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92,00	1,26
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	136,00	0,00
	Итого		6,73	9,35	44,45	517,00	1,26
Всего за день		50	22,16	26,66	134,27	1801,00	9,39
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			4,92	5,92	29,82	1801,00	
Итого за весь период		0	263,64	277,46	1227,12	9203,11	237,60
Среднее значение за весь период 5 дней		0	52,73	55,49	245,42	1840,62	47,52
Итого за 10 дней			559,75	582,68	2606,57	18323,28	592,91
			55,975	58,27	260,657	1832,328	59,291

День 1: Неделя 1

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
66	Каша из пшена и риса Дружба	150	4,74	7,64	19,8	167	0,45
1г	Батон с маслом	20/5	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02
	Итого		6,62	11,39	37,46	274,00	0,47
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	Итого		0,50	0,00	17,70	74,00	2,00
Обед							
93	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	4,32
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей	180/6	5,99	3,85	13,56	104,00	4,20
305	Котлеты рубленные из птицы	50	7,86	8,04	8,31	211,00	0,40
317/11/4	Макаронные изделия отварные с маслом(гарнир) с соусом сметанно- томатным	110/5/15	4,46	8,2	20,15	132,2	0,35
376/11	Компот из сушеных фруктов(курага)	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
	Итого		22,09	21,80	78,42	646,06	9,57
15:00	напиток из изюма	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
239	Оладьи из творога	60	11,18	7,76	17,93	103,40	0,24
3586	Соус сладкий вишневый	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
251	Снежок 2,5%	150	4,80	4,80	20,25	90,3	1,05
609	Печенье	20	1,52	3,90	13,10	63,2	0,00
	Итого		18,10	16,48	79,93	370,76	2,30
Всего за день		0	47,31	49,67	213,51	1364,82	14,34
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,87	32,75	62,58	1364,82	

День 2: Неделя 1

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным	155	4,80	6,800	24,10	171,8	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	20/10/5	4,80	1,200	20,30	156	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,000	10,63	70	0,98
	Итого		11,94	10,000	55,03	397,80	0,98
10 час.							
398	Напиток из шиповника	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
368г	Фрукты свежие,банан	70	1,05	0,350	14,70	67,00	7,00
	Итого		1,22	0,420	19,44	132,00	32,00
Обед							
71	Помидор свежий	20	0,36	0,050	1,13	6,30	6,00
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком	150/25	7,64	5,370	9,25	146,01	9,38
298	Голубцы ленивые со сметанным соусом	75	5,3	3,400	7,5	82	0,89
321	Картофельное пюре с маслом	100	1,40	5,600	12,20	90,00	16,08
383	Кисель из повидла	150	0,24	0,000	28,38	140,30	0,90
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,100	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,200	8,20	63,00	0,00
	Итого		17,84	14,720	77,26	602,61	33,25
15:00	Сок фруктовый	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с зеленым горошком	80/5/30	9,23	14,410	3,50	104,70	0,19
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02
701	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
496	Коржик молочный	30	2,81	15,600	30,80	87,00	0,02
	Итого		13,78	30,100	59,24	300,70	2,23
Всего за день		0	44,78	55,240	210,97	1433,11	68,46
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,50	34,691	58,88	1433,11	

День 3: Неделя 1

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	153	5,10	5,80	30,00	196	0,10
1г	Батон с маслом	20/5	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28,00	0,02
	Итого		6,98	9,55	47,66	303,00	0,12
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	Итого		0,50	0,00	17,70	74,00	2,00
Обед							
76	Рассольник Ленинградский	150/5/6	1,26	3,07	9,96	72	5
290	Пудинг из печени с морковью	60	12,82	9,04	6,26	110,15	19,51
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,76	3,85	30,36	179,00	0,00
5	Соус томатный	15	0,20	0,75	0,91	11,00	0,33
376	Компот из сухофруктов(яблоки)	150	0,33	0,20	20,82	85,00	0,30
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная	30	0,93	0,06	1,95	35,00	11,53
	Итого		24,20	17,27	89,06	630,15	36,67
15:00	напиток из кураги	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
120	Котлеты картофельные	90	2,38	2,94	15,70	99,00	5,06
226	Соус сметанный	20	0,30	3,37	1,08	30	1,95
483	Булочка творожная	25	3,25	1,02	12,44	55	0,02
	Молоко 3,2 %	150	4,35	4,80	7,05	130	1,95
	Итого		10,80	12,13	51,86	374,86	9,38
Всего за день		0	42,48	38,95	206,28	1382,01	48,17
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,30	25,36	59,70	1382,01	

День 4: Неделя 1

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
173	Каша манная молочная с маслом	150/3	6,03	5,13	29,38	188,00	1,17
1	Батон с сыром	20/4	2,66	1,27	9,76	63,00	0,05
393/391	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,13	0,00	12,00	48	1,65
	Итого		8,82	6,40	51,14	299,00	2,87
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,70	31,00	2,00
	Итого		0,03	0,00	13,15	65,00	2,15
Обед							
93	Икра овощная	30	0,36	1,41	2,31	23,00	2,88
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной	150/5/6	2,90	3,93	5,78	70,00	9,40
255	Котлеты рыбные запеченные	50	6,68	2,35	4,99	40,30	0,22
192	Рис припущенный	110	3,20	4,60	32,00	126,00	0,00
4	Соус сметанно-томатный	15	0,32	1,26	0,69	32,00	0,35
247в	Кисель из с/м вишни	150	0,32	0,04	15,86	62,47	0,30
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
	Итого		16,68	13,89	80,43	491,77	13,15
15:00	сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
120	Запеканка из риса с творогом	80	9,06	9,20	21,57	120,43	0,51
490	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
	Молоко 3,2 %	150	4,35	4,80	7,05	130	1,95
14	Булочка "Алтайка"	25	7,86	13,00	61,70	120	0,00
	Итого		22,85	28,28	108,65	462,43	4,61
Всего за день		0	48,38	48,57	253,37	1318,20	22,78
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,68	33,16	76,88	1318,20	

День 5: Неделя 1

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша рисовая молочная с маслом	150/3	4,59	5,89	40,07	253	0,65
1г	Батон с маслом	20/5	1,84	3,73	10,67	86	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	99	1,2
	Итого		9,58	12,34	63,70	438,00	1,85
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое	70	0,20	0,00	5,65	23,00	2,00
	Итого		0,70	0,00	15,65	66,00	4,00
Обед							
71	Огурец свежий	20	0,36	0,05	1,13	6,3	2,1
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	6,40	4,54	9,11	102,35	9,40
307/352	Котлеты рубленные из кур,запеченные с соусом молочным	60	7,52	11,04	6,44	155,2	0,19
317	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,14	6,94	19,46	156	18,87
127	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	60	30
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	63	0
	Итого		21,47	22,93	68,00	617,85	60,56
15:00	напиток из изюма	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
453	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	4,6	1,87	44,44	70,25	0,14
251	Кефир	150	4,8	4,8	20,25	133,5	1,26
171	Суп молочный с макаронами изделиями	150	5,18	8,36	17,17	110,4	0,83
	Итого		15,10	15,03	97,45	375,01	2,63
Всего за день		0	46,85	50,30	244,80	1496,86	69,04
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,52	30,24	65,42	1496,86	
Итого за весь период		0	229,80	242,72	1128,93	6995,00	222,79
Среднее значение за весь период 5 дней		0	45,96	48,54	225,79	1399,00	44,56

День 1: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
170	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	155/5	6,41	8,320	29,02	234	2,61
1г	Батонс маслом сливочным	20/5	1,84	3,730	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
	Итого		8,29	12,065	46,68	341,00	2,63
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,000	7,70	31,00	2,00
	Итого		0,50	0,000	17,70	74,00	4,00
Обед							
93	Икра овощная	30	0,36	1,410	2,31	23,00	2,88
35	Суп из овощей с птицей и сметаной	150/5/6	1,80	4,910	10,48	92,44	7,12
312	Кнели куриные с рисом	50	14,19	11,790	4,42	208	0,025
171	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,850	30,36	110,5	0
350	Соус молочный	15	0,31	0,790	1,06	13	0,05
376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,100	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого		25,65	23,065	88,25	646,94	10,38
398	Напиток из шиповника	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
237	Запеканкаиз творога	80	14,03	9,640	13,72	98,5	0,19
358	Соус из с/м ягод(клубника)	20	0,08	0,020	13,06	53	0,61
251	Кисломолочный продукт (биойогурт)	150	4,80	4,800	20,25	133,50	1,05
609	Печенье	20	1,52	3,90	13,10	63,2	0,00
	Итого		20,60	18,430	64,87	413,20	26,85
Всего за день		0	55,04	53,560	217,50	1475,14	43,86
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,92	32,678	58,98	1475,14	

День 2: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	153	5,3	5,780	29,5	191	0,4
1	Батон с сыром	20/4	2,66	1,270	9,76	63	0
248	Какао с молоком	150	3,76	4,220	17,23	157,55	1,2
	Итого		11,72	11,270	56,49	411,55	1,60
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368г	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,350	14,70	67,00	7,00
	Итого		1,08	0,350	20,15	101,00	7,15
Обед							
71	Огурец свежий	20	0,36	0,050	1,13	6,3	6
101	Суп -хорчо с мясом	150/10	3,93	4,900	16,84	120,88	7,12
282	Шницель рубленный из говядины	60	9,32	7,070	9,64	139	0,09
321	Картофельное пюре с маслом	100	1,4	5,600	12,2	90	3,63
383	Кисель из повидла	150	0,24	0,000	28,38	114,3	0,9
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,100	10,6	50	0
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого		18,15	17,920	86,99	560,48	17,74
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
215/116	Омлет натуральный с маслом и кукурузой отварной	80/5/30	9,23	14,410	3,50	203,74	0,19
701	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0
8/12	Булочка сдоба	25	2,21	1,630	13,50	78	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
	Итого		13,18	16,130	41,94	390,74	2,21
Всего за день		0	44,13	45,670	205,57	1463,77	28,70
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,06	28,080	56,18	1463,77	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	5,1	5,8	30	206,97	0,1
14	Батон с маслом и повидлом	20/5/10	2,88	4,8	10,67	93	0,11
260	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	1,65
	Итого		8,05	10,61	52,91	347,49	1,86
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00
	Итого		0,50	0,00	17,70	74,00	2,00
Обед							
93	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	4,32
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы	150/20	4,30	3,90	17,51	130,50	11,80
305/350	Котлеты из птицы с соусом молочным	50/15	8,17	8,83	9,37	150,00	0,40
192	Рис припущенный с маслом	100	3,20	4,60	32,00	126,40	0,00
376	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	95	0,3
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого		19,26	19,06	100,81	614,90	16,82
249	Напиток из кураги	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
454	Пирожок печеный с картофелем	60	4	3,95	22,9	84,5	0,03
4356/11	Молоко 3,2 %	150	4,50	4,80	6,45	90	1,95
22/11	Суп молочный с крупой и маслом	180/5	4,24	8,060	15,1	150	1,17
							0
	Итого		13,26	16,81	60,04	395,36	3,30
Всего за день		0	41,07	46,47	231,46	1431,75	23,98
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,47	29,21	64,66	1431,75	

День 4: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,1	5,500	23,6	164	0,75
1г	Батон с маслом	20/5	4,2	4,730	19,51	222	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,330	11,31	77	1,19
	Итого		11,95	12,560	54,42	463,00	1,94
10 час.							
399г	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	Итого		0,50	0,000	17,70	74,00	2,00
Обед							
71	Помидор свежий	20	0,36	0,050	1,13	6,3	2,1
67	Свекольник	150/5/6	1,45	4,080	9,93	81	9,64
147	Рыбные фрикадельки с рисом	60	9,67	2,450	2,65	72,27	0,21
321	Пюре картофельное с маслом	100	1,4	5,600	12,2	90	13,31
5	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,620	0,96	10	0,11
247	Кисель из с/м клубники	150	0,32	0,040	15,86	62,47	37,50
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,100	10,6	50	0
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого		16,37	13,140	61,53	412,04	62,87
15:00	напиток из изюма	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом	80	14,92	11,650	22,17	220,45	0,51
701	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
609	Печенье	20	1,52	3,900	13,10	63,20	0,00
	Итого		18,20	15,640	65,80	410,51	0,93
Всего за день		0	47,02	41,340	199,45	1359,55	67,74
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,83	12,163	58,68	1359,55	

День 5: Неделя 2

Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
183	Каша молочная гречневая с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3
1	Батон с маслом и сыром	20/5/4	4,2	4,73	19,51	222	0,05
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого		11,27	13,19	58,27	481,00	2,33
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	Итого		0,03	0,00	13,15	65,00	0,15
Обед							
4	Кукуруза консервированная отварная	30	0,93	0,06	1,95	20,00	1,44
30	Щи Донские	150/5/6	5,37	3,72	4,26	72,00	3,00
94	Люля-кебаб	63	10,02	8,15	4,76	132,78	0,40
336	Капуста свежая тушеная с маслом	110/5	2,33	7,19	10,44	116,00	0,00
127	Компот из свежемороженнных ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
701	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00
700	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого		21,70	19,48	53,27	482,78	34,84
398	Напиток из шиповника	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,67	15,14	146	0,09
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,05
460	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	68,00	0,00
	Итого		4,42	5,61	25,25	291,00	1,05
Всего за день		100	15,89	18,87	101,41	1497,00	28,53
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			4,25	5,04	27,10	1497,00	
Итого за весь период		0	203,15	205,91	955,39	7227,21	192,81
Среднее значение за весь период 5 дней		0	20,32	20,59	95,54	722,72	19,28
Итого за 10 дней			432,95	448,63	2084,32	14222,21	415,59
			43,295	44,863	208,432	1422,22	41,559

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587449

Владелец Воробьева Ирина Юрьевна

Действителен с 03.10.2022 по 03.10.2023