

День 1: Неделя 1

Возрастная к: Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
66	Каша из пшена и риса Дружба 200/4	204	6,32	10,2	26,3	223	1,74
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	419	9,11	14,00	50,66	359,00	1,76
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
Обед							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей 200/6	206	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты , рубленные из птицы. 70	70	17,09	12,06	8,34	92,30	26,01
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
	Итого	781	35,63	30,24	104,57	666,74	37,38
15:00	Напиток с витаминами Витошка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5

Уплотненный полдник

128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
251	Снежок 2,5 % 180	180	5,22	5,76	24,30	120,2	1,26
	Итого	440	24,84	26,02	80,68	619,74	6,60
Всего за день		1740	70,08	70,26	245,91	1864,00	48,74
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			15,04	33,92	52,77	1864,00	

День 2: Неделя 1

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 205	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	5,40	1,200	25,30	183	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,390	12,76	84	1,17
	Итого	435	14,61	11,290	70,16	483,50	1,17
10 час.							
398	Напиток из шиповника 100	100	0,34	0,140	9,48	103,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	1,84	0,640	30,48	198,00	35,00
Обед							
71	Помидор свежий 60	60	0,48	0,060	1,50	8,40	12,00
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком 200/25	225	9,62	6,820	1,02	178,1	12,5
174/5	Тефтели мясные с соусом томатный 70/15	85	8,98	9,49	7,31	150,5	8,5
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
РЦ.10.86.10	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0,00	0,000	24,00	115,00	20,10
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,150	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого	780	26,49	21,620	82,46	776,00	71,25
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с зеленым горошком 100/5/50	155	11,94	18,040	5,19	135,20	0,23
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
455	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками 80	80	5,98	2,44	50,80	135,10	0,09
	Итого	430	19,67	20,573	82,33	385,30	2,34
Всего за день		1845	62,61	54,123	265,43	1842,80	109,76
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,59	26,43	57,61	1842,80	

День 3: Неделя 1
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,20	258	0,13	
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00	
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	
	Итого	420	9,62	11,57	64,56	394,00	0,15	
10 час.								
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00	
368	Фрукты свежий ассортименте 100	100	0,60	0,60	15,40	69,00	6,00	
	Итого	200	1,10	0,60	25,40	112,00	8,00	
Обед								
76	Рассольник Ленинградский 200/5/6	211	1,68	4,1	13,28	97	6,67	
290	Пудинг из печени с морковью 80	80	17,09	12,06	8,34	145,20	26,01	
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	245,00	0,00	
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66	
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 180	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36	
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00	
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00	
4	Кукуруза отварная консервированная 50	50	1,55	0,10	3,25	55,00	5,00	
	Итого	741	32,33	26,41	115,81	853,20	38,70	
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4	
Уплотненный полдник								
179	суп молочный с вермишелью 200	200	5,75	8,89	19,07	203	0,92	
454	Пирожок печеный с картофелем 80	80	5,3	5,26	30,5	103,2	1	
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	
	Итого	560	11,97	14,17	90,14	469,06	2,68	
Всего за день			1921	55,02	52,74	295,91	1828,26	49,53
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,04	25,96	64,74	1828,26		

День 4:Неделя 1
Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
173	Каша манная молочная с маслом 200/5	205	8,00	6,83	38,63	248,00	1,56	
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07	
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98	
	Итого	426	12,15	8,74	67,67	399,00	3,61	
10 час.								
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
	Итого	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15	
Обед								
71	Огурец свежий 60	60	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2	
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной 200/5/6	211	3,86	5,24	7,71	93,00	14,94	
255	Котлеты рыбные запеченные 70	70	9,36	3,29	6,99	6,20	0,31	
192	Рис припущенный 150	150	3,90	5,50	39,10	185,90	0,00	
4	Соус сметанно-томатный 30	30	0,64	2,52	1,39	64,00	0,69	
383	Кисель из повидла 180	180	0,38	0,00	35,70	172,10	45,00	
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00	
	Итого	761	22,97	17,06	120,59	690,60	65,14	
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00	
Уплотненный полдник								
116	Ленивые вареники с маслом 100	100	19,53	15,29	35,07	300,33	0,67	
358	Соус из с/м ягод(клубника) 30	30	0,12	0,030	19,59	79	0,92	
392	Чай с сахаром 18з0	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02	
368	Фрукты свежий ассортименте 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00	
	Итого	510	20,60	15,64	83,35	502,33	8,61	
Всего за день			1797	55,75	41,44	277,06	1625,93	77,51
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,72	22,94	68,16	1625,93		

День 5: Неделя 1
 Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом 205/3	208	6,12	6,65	53,13	256	0,87
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	423	12,53	13,62	84,92	465,00	2,30
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,56	0,14	15,20	64,00	26,60
	Итого	200	1,06	0,14	25,20	107,00	28,60
Обед							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/20	220	7,80	6,50	14,28	146,13	14,94
94	Люля-кебаб 73	73	12,22	10,95	6,35	173,25	3,36
336	Капуста свежая тушеная с маслом 150/5	155	3,16	8,49	14,22	146,00	0,00
127	Компот из свежемороженых ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62	3,6
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,3	12,3	86	0
	Итого	748	28,43	29,29	83,35	760,18	60,06
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
453	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом 80	80	2,33	1,87	55,55	143,5	0,04
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 180	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
71	Помидор свежий60	60	0,48	0,060	1,50	8,40	12,00
	Итого	440	5,65	5,79	103,12	404,30	31,90
Всего за день		1811	47,67	48,84	296,59	1736,48	122,86
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			10,98	25,31	68,32	1736,48	
Итого за весь период		0	291,13	267,40	1380,90	8897,47	408,39
Среднее значение за весь период 5 дней		0	58,23	53,48	276,18	1779,49	81,68

День 1: Неделя 2
 Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 205	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1г	Батонс маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,780	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	420	9,19	11,498	56,46	352,50	0,02
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
4	Горошек зелёный консервированный (отварной). 50	50	1,55	0,10	3,25	55	5
99	Суп из овощей птицы и сметаной 200/6/5	211	3,79	5,07	12,00	99,00	4,60
312	Кнели куриные с рисом 70	70	19,87	16,51	6,19	293	0,035
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	145	0
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого	731	37,22	31,828	112,38	903,00	10,66
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,000	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
237	Запеканка из творога 100	100	17,54	12,050	17,15	139,4	0,24
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
251	Кисломолочный продукт (биойогурт) 180	180	5,22	5,760	24,30	160,20	1,26
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	Итого	440	27,24	27,310	73,50	532,00	6,65
Всего за день		1691	74,15	70,636	252,34	1830,50	19,32
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			16,20	34,730	55,14	1830,50	

День 2: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 205	205	6,36	6,940	40,3	249	0,53
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,910	14,64	94	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	421	14,02	12,040	70,76	450,00	1,96
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	1,53	0,500	26,45	129,00	10,15
Обед							
71	Огурец свежий 60	60	0,48	0,060	1,5	8,4	12
101	Суп -хорчо с птицей 250/13	263	4,97	6,190	21,3	152,84	8,9
153	Жаркое по-домашнему из говядины 180	180	1,41	16,310	26,9	309,92	8,5
РЦ.10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витощка(в ассортименте) 200	200	0	0,000	24	95	21,1
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,150	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого	763	11,21	23,010	101,90	727,16	50,50
399г	Сок фруктовый 100	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	155	11,94	18,040	5,19	265,92	0,23
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
8/12	Булочка сдоба 70	70	4,67	3,510	32,00	166	0,11
	Итого	505	17,16	21,568	55,58	508,92	2,36
Всего за день		1889	43,92	57,118	254,69	1815,08	64,97
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			9,68	28,322	56,13	1815,08	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,2	258	0,13
14	Батон с маслом и повидлом 30/15/5	50	4,3	5,39	15,97	123	0,17
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	440	11,29	13,16	70,57	438,00	2,28
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
93	Икра кабачковая 60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы 250/20	270	6,45	5,16	21,92	148,87	14,75
304	Плов из птицы 200	200	20,00	18,48	33,46	380,00	0,96
376	Компот из сушеных яблок 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
	Итого	770	32,42	26,94	123,19	881,67	23,83
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,2	0,075	7,95	38	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00
	Итого	545	11,56	17,65	65,08	477,86	5,31
Всего за день		1085	23,35	30,81	145,65	958,86	9,59
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			9,74	28,92	60,76	958,86	

День 4: Неделя 2
 Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из пшена с маслом 200/5	205	6,74	7,27	31,2	217	0,99
1г	Батон с маслом 30/5	35	6,26	6,27	29,26	252	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	Итого	420	16,19	16,33	77,03	561,00	2,39
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежиев ассортименте 100	100	0,60	0,60	15,40	69,00	6,00
	Итого	200	1,10	0,60	25,40	112,00	8,00
Обед							
71	Помидор свежий60	60	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2
67	Свекольник 200/5/6	211	1,9	5,10	12,9	105	12,05
147	Рыбные фрикадельки с рисом 70	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,29
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
226	Соус сметанный 30	30	0,45	5,06	1,62	45,00	2,52
247	Кисель из с/м клубники 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого	761	22,15	18,15	87,84	619,40	82,21
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
3586	Соус сладкий вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	450	22,49	21,78	101,53	640,40	2,94
Всего за день		1831	61,93	56,86	291,80	1932,80	95,54
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,82	11,767	60,39	1932,80	

День 5: Неделя 2
 Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
183	Каша молочная гречневая с маслом 200/5	205	6,33	8,65	37,6	253	1,74
1	Батон с маслом и сыром 30/5/6	41	6,26	6,27	29,26	252	0,07
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	Итого	426	15,40	17,31	79,62	589,00	2,98
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,56	0,14	15,20	64,00	26,60
	Итого	200	0,59	0,14	20,65	98,00	26,75
Обед							
4	Кукуруза консервированная отварная 50	50	1,55	0,10	3,25	55,00	1,92
30	Щи Донские 200/5/6	211	7,16	4,96	5,68	96,00	4,00
283	Шницель рубленый из птицы 70	70	11,00	11,26	11,64	92,30	0,58
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
127	Компот из свежемороженых ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
	Итого	756	30,45	27,51	92,35	578,70	43,19
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
465	Пицца детская 100	100	10,08	15,14	74,74	430	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	380	0,05	0,02	8,39	464,00	0,02
Всего за день		1106	16,04	17,47	113,41	1801,00	34,75
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			3,56	3,88	25,19	1801,00	
Итого за весь период		0	219,39	232,90	1057,89	8338,24	224,17
Среднее значение за весь период 5 дней		0	43,88	46,58	211,58	1667,65	44,83
Итого за 10 дней			510,52	500,30	2438,79	17235,71	632,56
			51,052	50,03	243,879	1723,571	63,2559

День 1: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
66	Каша из пшена и риса Дружба 200/4	204	6,32	10,2	26,3	223	1,74
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	419	9,11	14,00	50,66	359,00	1,76
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	3,00
Обед							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей 200/6	206	6,58	4,23	14,92	123,00	4,56
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
305	Котлеты , рубленные из птицы.	90	12,87	13,76	10,01	105,10	0,74
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 200	200	0,68	0,00	20,57	80,24	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
	Итого	801	31,41	31,94	106,24	679,54	12,11
15:00	Напиток с витаминами Витошка(в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
490	Молоко египетское 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
251	Снежок 2,5 % 180	180	5,22	5,76	24,30	120,2	1,26
	Итого	440	24,84	26,02	80,68	619,74	6,60
Всего за день		1760	65,86	71,96	247,58	1864,00	23,47
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,13	34,74	53,13	1864,00	

День 2: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 205	205	6,40	7,70	32,10	216,5	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 30/15/5	50	5,40	1,20	25,30	183	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	Итого	435	14,61	11,29	70,16	483,50	1,17
10 час.							
398	Напиток из шиповника 100	100	0,34	0,14	9,48	103,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	1,84	0,64	30,48	198,00	35,00
Обед							
71	Помидор свежий 60	60	0,48	0,06	1,50	8,40	12,00
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком 200/25	225	9,62	6,82	1,02	178,1	12,5
174/5	Тефтели мясные с соусом томатный (90/15)	105	10,5	12,34	8,13	161,1	0,82
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
РЦ.10.86.10	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0,00	0,00	24,00	115,00	20,10
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого	800	28,01	24,47	83,28	786,60	63,57
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10	43	2
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с зеленым горошком 100/5/50	155	11,94	18,04	5,19	135,20	0,23
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34	0,018
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,08	7,95	38	0,00
455	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками 80	80	5,98	2,44	50,80	135,10	0,09
	Итого	430	19,67	20,573	82,33	385,30	2,34
Всего за день		1865	64,13	56,973	266,25	1853,40	102,08
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,84	27,67	57,46	1853,40	

#ИМЯ?

День 3: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,20	258	0,13
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	420	9,62	11,57	64,56	394,00	0,15
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие ассорти 100	100	0,60	0,60	15,40	69,00	6,00
	Итого	200	1,10	0,60	25,40	112,00	8,00
Обед							
76	Рассольник Ленинградский 200/5/6	211	1,68	4,1	13,28	97	6,67
290	Пудинг из печени с морковью 90	90	13,20	4,45	1,65	98,10	0,29
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	245,00	0,00
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 180	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	100,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная 50	50	1,55	0,10	3,25	55,00	5,00
	Итого	751	28,44	18,80	109,12	806,10	12,98
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
179	суп молочный с вермишелью 200	200	5,75	8,89	19,07	203	0,92
454	Пирожок печеный с картофелем 80	80	5,3	5,26	30,5	103,2	1
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
	Итого	560	11,97	14,17	90,14	469,06	2,68
Всего за день		1931	51,13	45,13	289,22	1781,16	23,81
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,48	22,81	64,95	1781,16	

День 4: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
173	Каша манная молочная с маслом 200/5	205	8,00	6,83	38,63	248,00	1,56
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,91	14,64	94,00	0,07
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	426	12,15	8,74	67,67	399,00	3,61
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
	Итого	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
Обед							
71	Огурец свежий 40	40	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной 200/5/6	211	3,86	5,24	7,71	93,00	14,94
255	Котлеты рыбные запеченные 90	90	9,36	3,29	6,99	80,20	0,31
192	Рис припущенный 150	150	3,90	5,50	39,10	185,90	0,00
4	Соус сметанно-томатный 30	30	0,64	2,52	1,39	64,00	0,69
383	Кисель из повидла 180	180	0,38	0,00	35,70	172,10	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого	761	22,97	17,06	120,59	764,60	65,14
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом 100	100	19,53	15,29	35,07	300,33	0,67
358	Соус из с/м ягод(клубника) 30	30	0,12	0,030	19,59	79	0,92
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежие ассорти 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00
	Итого	510	20,60	15,64	83,35	502,33	8,61
Всего за день		1797	55,75	41,44	277,06	1699,93	77,51
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,12	21,94	65,19	1699,93	

День 5: Неделя 1

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом 205/3	208	6,12	6,65	53,13	256	0,87
1г	Батон с маслом 30/5	35	2,74	3,78	15,97	102	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	423	12,53	13,62	84,92	465,00	2,30
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,56	0,14	15,20	64,00	26,60
	Итого	200	1,06	0,14	25,20	107,00	28,60
Обед							
93	Икра кабачковая60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/20	220	7,80	6,50	14,28	146,13	14,94
94	Люля-кебаб 93	93	14,40	12,75	8,23	193,75	0,29
336	Капуста свежая тушеная с маслом 150/5	155	3,16	8,49	14,22	146,00	0,00
127	Компот из свежемороженых ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62	36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,3	12,3	86	0
	Итого	768	30,61	31,09	85,23	780,68	56,99
15:00	Напиток с витаминами Витощка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	40	5

Уплотненный полдник

453	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом 80	80	2,33	1,87	55,55	143,5	0,04
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 180	180	0,40	0,02	24,98	102,00	0,36
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
71	Помидор свежий 60	60	0,48	0,060	1,50	8,40	12,00
	Итого	440	5,65	5,79	103,12	404,30	31,90
Всего за день		1831	49,85	50,64	298,47	1756,98	119,79
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,35	25,94	67,95	1756,98	
Итого за весь период		0	286,72	266,14	1378,58	8955,47	346,65
Среднее значение за весь период 5 дней		0	57,34	53,23	275,72	1791,09	69,33

День 1: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 205	205	6,40	7,700	32,10	216,5	0,00
1г	Батонс маслом сливочным 30/5	35	2,74	3,780	15,97	102,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	420	9,19	11,498	56,46	352,50	0,02
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
4	Горошек зелёный консервированный (отварной). 50	50	1,55	0,10	3,25	55	5
99	Суп из овощей птицы и сметаной 200/6/5	211	3,79	5,07	12,00	99,00	4,60
312	Кнели куриные с рисом 90	90	20,61	17,40	7,8	160,1	0,045
171	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	6,86	8,18	35,95	145	0
5	Соус томатный 30	30	0,40	1,50	1,81	23,00	0,66
376	Компот из изюма 180	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	100	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого	751	37,96	32,718	113,99	770,10	10,67
15:00	Напиток с витаминами Витощка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,000	4,75	40	5

Уплотненный полдник

237	Запеканка из творога 100	100	17,54	12,050	17,15	139,4	0,24
490	Молоко сгущеное 20	20	1,44	1,7	1,1	66	0,15
251	Кисломолочный продукт (биойогурт) 180	180	5,22	5,760	24,30	160,20	1,26
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,40	0,00
	Итого	440	27,24	27,310	73,50	532,00	6,65
Всего за день		1711	74,89	71,526	253,95	1697,60	19,33
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			17,65	37,920	59,84	1697,60	

День 2: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 205	205	6,36	6,940	40,3	249	0,53
1	Батон с сыром 30/6	36	3,99	1,910	14,64	94	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	421	14,02	12,040	70,76	450,00	1,96
10 час.							
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
	Итого	200	1,53	0,500	26,45	129,00	10,15
Обед							
71	Огурец свежий 60	60	0,48	0,06	1,5	8,4	12
101	Суп -хорчо с птицей 250/13	263	4,97	6,19	21,3	152,84	8,9
153	Жаркое по-домашнему из говядины 200	200	1,52	16,91	27,5	319,01	30,24
РЦ.10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами Витошка(в ассортименте) 200	200	0	0,00	24	95	21,1
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	86,00	0,00
	Итого	783	11,32	23,610	102,50	736,25	72,24
399г	Сок фруктовый 100	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	155	11,94	18,040	5,19	265,92	0,23
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
8/12	Булочка сдоба 70	70	4,67	3,510	32,00	166	0,11
	Итого	505	17,16	21,568	55,58	508,92	2,36
Всего за день		1909	44,03	57,718	255,29	1824,17	86,71
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			9,65	28,477	55,98	1824,17	

День 3: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 205	205	6,83	7,77	40,2	258	0,13
14	Батон с маслом и повидлом 30/15/5	50	4,3	5,39	15,97	123	0,17
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	440	11,29	13,16	70,57	438,00	2,28
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
93	Икра кабачковая 60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы 250/20	270	6,45	5,16	21,92	148,87	14,75
304	Плов из птицы 220	220	21,90	19,51	42,10	420,00	0,59
376	Компот из сушеных яблок 180	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
	Итого	790	34,32	27,97	131,83	921,67	23,46
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15
Уплотненный полдник							
206	Макароны отварные с сыром 150	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,2	0,075	7,95	38	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,40	0,300	10,30	46,00	5,00
	Итого	545	11,56	17,65	65,08	477,86	5,31
Всего за день		1085	23,35	30,81	145,65	958,86	9,59
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			9,74	28,92	60,76	958,86	

День 4: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из пшена с маслом 200/5	205	6,74	7,27	31,2	217	0,99
1г	Батон с маслом 30/5	35	6,26	6,27	29,26	252	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	Итого	420	16,19	16,33	77,03	561,00	2,39
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,60	0,60	15,40	69,00	6,00
	Итого	200	1,10	0,60	25,40	112,00	8,00
Обед							
71	Помидор свежий 60	60	0,48	0,06	1,5	8,4	4,2
67	Свекольник 200/5/6	211	1,9	5,10	12,9	105	12,05
147	Рыбные фрикадельки с рисом 90	90	12,1	2,75	3,65	85,91	0,25
206	Картофельное пюре с маслом 150	150	3,06	4,800	20,43	138,00	18,15
226	Соус сметанный 30	30	0,45	5,06	1,62	45,00	2,52
247	Кисель из с/м клубники 180	180	0,52	0,05	19,82	78,51	45,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,4	0,15	15,9	75	0
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,300	12,30	86,00	0,00
	Итого	781	22,86	18,27	88,12	621,82	82,17
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 100	100	15,14	10,76	24,33	267,54	0,19
358б	Соус сладкий вишневый 30	30	0,12	0,03	19,59	79	0,92
609	Печенье 40	40	3,04	7,80	26,20	126,00	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	450	22,49	21,78	101,53	640,40	2,94
Всего за день		1851	62,64	56,98	292,08	1935,22	95,50
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,95	11,777	60,37	1935,22	

День 5: Неделя 2

Возрастная категория от 7 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
183	Каша молочная гречневая с маслом 200/5	205	6,33	8,65	37,6	253	1,74
1	Батон с маслом и сыром 30/5/6	41	6,26	6,27	29,26	252	0,07
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	Итого	426	15,40	17,31	79,62	589,00	2,98
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
368	Фрукты свежие в ассортименте 100	100	0,56	0,14	15,20	64,00	26,60
	Итого	200	0,59	0,14	20,65	98,00	26,75
Обед							
4	Кукуруза консервированная отварная 50	50	1,55	0,10	3,25	55,00	1,92
30	Щи Донские 200/5/6	211	7,16	4,96	5,68	96,00	4,00
283	Шницель рубленый из птицы 90	90	12,87	13,76	10,01	105,10	0,74
317/11/4	Макаронные изделия отварные (гарнир) с маслом, с соусом сметанно-томатным 150/5/30	185	6,21	10,67	27,91	138,4	0,69
127	Компот из свежемороженых ягод 180	180	0,18	0,07	15,67	62,00	36,00
700	Хлеб ржаной 30	30	1,95	0,30	12,30	60,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 30	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00
	Итого	776	32,32	30,01	90,72	591,50	43,35
15:00	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте) 100	100	0,00	0,00	4,75	20	5
Уплотненный полдник							
465	Пицца детская 100	100	10,08	15,14	74,74	430	0
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	380	0,05	0,02	8,39	464,00	0,02
Всего за день		1106	16,04	17,47	113,41	1801,00	34,75
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			3,56	3,88	25,19	1801,00	
Итого за весь период		0	220,95	234,51	1060,38	8216,85	245,88
Среднее значение за весь период 5 дней		0	44,19	46,90	212,08	1643,37	49,18
Итого за 10 дней			507,67	500,65	2438,96	17172,32	592,53
			50,767	50,06	243,896	1717,232	59,2529

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 150/3	153	4,74	7,64	19,8	167	0,45
1г	Батон с маслом 20/5	25	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018
	Итого	358	6,63	11,39	38,86	280,00	0,47
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
93	Икра кабачковая 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
81	Суп картофельный с горохом лущеным,с птицей 180/6	186	5,99	3,85	13,56	104,00	4,20
305	Котлеты , рубленные из птицы. 60	60	12,82	9,04	6,26	71,2	19,51
317/11/4	Макаронные изделия отварные с маслом(гарнир) с соусом сметанно- томатным 110/5/15	130	4,46	8,2	20,15	132,2	0,35
376	Компот из сушеных фруктов(курага) 150	150	0,52	0,00	15,29	60,86	0,30
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
	Итого	611	27,23	23,51	77,53	518,36	28,68
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
251	Снежок 2,5% 150	150	4,80	4,80	20,25	90,3	1,05
	Итого	415	18,51	14,69	71,33	478,80	1,75
Всего за день		1484	52,87	49,59	197,72	1320,16	32,90
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			16,02	33,81	59,91	1320,16	

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	155	4,80	6,800	24,10	171,8	0,00
1	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным 20/10/5	35	4,80	1,200	20,30	156	0,00
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,390	12,76	84	1,17
	Итого	370	12,41	10,390	57,16	411,80	1,17
10 час.							
398	Напиток из шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	200	1,67	0,570	25,74	160,00	35,00
Обед							
71	Помидор свежий 30	30	0,36	0,050	1,13	6,30	6,00
64/145	Борщ с мясом ,пампушка с чесноком 150/25	175	7,64	5,370	9,25	146,01	9,38
174/5	Тефтели мясные с соусом томатный 50/15	65	6,41	6,78	5,22	107,5	0,09
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
	Итого	390	16,85	16,030	31,96	373,91	29,97
383	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	140,30	0,90
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,100	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,200	8,20	63,00	0,00
	Итого	580	19,99	16,340	79,12	648,51	30,87
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50		10	43	2
Уплотненный полдник							
215/4	Омлет натуральный с зеленым горошком (80/5/30)	115	9,23	14,410	3,50	104,70	0,19
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	2,00
	Итого	350	10,97	14,500	36,14	244,70	4,21
Всего за день		1500	45,04	41,800	198,16	1465,01	71,25
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,30	25,679	54,10	1465,01	

День 3: Неделя 1
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из ячневой крупы с маслом 153	153	5,10	5,80	30,00	196	0,10
1г	Батон с маслом 20/5	25	1,84	3,73	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,02	8,39	34,00	0,02
	Итого	358	6,99	9,55	49,06	309,00	0,12
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Обед							
76	Рассольник Ленинградский 150/5/6	166	1,26	3,07	9,96	72	5
290	Пудинг из печени с морковью 60	60	12,82	9,04	6,26	110,15	19,51
171	Каша гречневая рассыпчатая 100	100	5,76	3,85	30,36	179,00	0,00
5	Соус томатный 15	15	0,20	0,75	0,91	11,00	0,33
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 150	150	0,33	0,20	20,82	85,00	0,30
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
4	Кукуруза отварная консервированная 30	30	0,93	0,06	1,95	35,00	11,53
	Итого	561	24,20	17,27	89,06	630,15	36,67
15:00	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
179	суп молочный с вермишелью 180	180	5,18	8,36	17,17	110,4	0,92
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	2,00
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3
	Итого	500	6,03	8,38	61,28	287,26	3,62
Всего за день		1519	37,72	35,19	209,40	1269,41	42,41
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,89	24,95	65,98	1269,41	

День 4: Неделя 1
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
173	Каша манная молочная с маслом 150/3	153	6,03	5,13	29,38	188,00	1,17
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,27	9,76	63,00	0,05
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98
	Итого	362	8,85	6,40	53,54	308,00	3,20
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,00	5,45	34,00	0,15
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	2,00
	Итого	170	0,03	0,00	13,15	65,00	2,15
Обед							
71	Огурец свежий 30	30	0,36	0,05	1,13	6,3	2,1
67	Щи со свежей капусты ,птицей и сметаной 150/5/6	166	2,90	3,93	5,78	70,00	9,40
255	Котлеты рыбные запеченные 60	60	6,68	2,35	4,99	40,30	0,22
192	Рис припущенный 110	110	3,20	4,60	32,00	126,00	0,00
4	Соус сметанно-томатный 15	15	0,32	1,26	0,69	32,00	0,35
383	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	140,30	37,50
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	75,00	0,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	63,00	0,00
	Итого	571	16,60	12,49	91,77	552,90	49,57
15:00	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
Уплотненный полдник							
116	Ленивые вареники с маслом 80	80	14,92	11,650	22,17	220,45	0,51
358	Соус из с/м ягод(клубника) 20	20	0,08	0,020	13,06	53	0,61
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
368	Фрукты свежие,в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00
	Итого	450	17,04	12,19	73,22	439,45	13,14
Всего за день		1553	42,52	31,08	231,68	1365,35	68,06
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,46	20,48	67,87	1365,35	

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 молочная из пшеничной крупы с маслом 155/5	160	4,59	5,89	40,07	234	0,65
1г	Батон с маслом 20/5	25	1,84	3,73	10,67	86	0
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	365	10,10	12,81	66,56	427,00	2,08
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
	Пюре фруктовое 70	70	0,20	0,00	5,65	23,00	2,00
	Итого	170	0,70	0,00	15,65	66,00	4,00
Обед							
93	Икра кабачковая 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32
40/121	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/20	170	6,40	4,54	9,11	102,35	9,40
94	Люля-кебаб 63	63	10,02	8,15	4,76	132,78	0,40
336	Капуста свежая тушеная с маслом 110/5	115	2,33	7,19	10,44	116,00	0,00
127	Компот из свежемороженных ягод 150	150	0,15	0,06	13,06	60	30
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,1	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,3	0,2	8,2	63	0
	Итого	583	22,34	22,36	59,64	584,23	44,12
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
453	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом 50	50	4,6	1,87	44,44	70,25	0,14
376	Компот из сухофруктов(яблоки) 150	150	0,33	0,20	20,82	85,00	0,30
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
71	Помидор свежий30	30	0,36	0,050	1,13	6,30	6,00
	Итого	350	8,25	5,96	98,32	332,81	21,34
Всего за день		1468	41,39	41,13	240,17	1410,04	71,54
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,74	26,25	68,13	1410,04	
Итого за весь период		0	219,54	198,79	1077,13	6829,97	286,16
Среднее значение за весь период 5 дней		0	43,91	39,76	215,43	1365,99	57,23

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							
100	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев"Геркулес"с маслом сливочным 155	155	4,80	6,800	24,10	171,8	0,00
1г	Батонс маслом сливочным 20/5	25	1,84	3,730	10,67	79,00	0,00
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02
	Итого	360	6,69	10,548	43,16	284,80	0,02
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
4	Горошек зелёный консервированный (отварной). 30	30	0,93	0,06	1,95	35	3
99	Суп из овощей птицы и сметаной 150/6/5	161	2,84	3,80	9,00	74,00	4,60
312	Кнели куриные с рисом 50	50	14,19	11,79	4,42	208	0,025
171	Каша гречневая рассыпчатая 110	110	5,76	3,85	30,36	110,5	0
5	Соус томатный 15	15	0,20	0,75	0,91	11,00	0,33
376	Компот из изюма 150	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,10	10,6	75	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого	556	27,15	20,565	86,26	638,50	8,26
398	Напиток из пивовника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
237	Запеканкаиз творога 80	80	14,03	9,640	13,72	98,5	0,19
490	Молоко сгущеное 15	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15
251	Кисломолочный продукт (биоюгурт) 150	150	4,80	4,800	20,25	133,50	1,05
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	2,00
	Итого	415	20,08	15,790	54,74	377,00	28,39
Всего за день		1431	54,42	46,903	194,16	1343,30	38,66
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			16,20	31,425	57,82	1343,30	

День 2: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витами н С	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
182	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом 153	153	5,3	5,780	29,5	191	0,4	
1	Батон с сыром 20/4	24	2,66	1,270	9,76	63	0	
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Итого	357	11,63	10,240	55,08	361,00	1,83	
10 час.								
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15	
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00	
	Итого	200	1,53	0,500	26,45	129,00	10,15	
Обед								
71	Огурец свежий 30	30	0,36	0,050	1,13	6,3	6	
101	Суп -хорчо с птицей 150/10	160	3,93	4,900	16,84	120,88	7,12	
282	Шницель рубленный из говядины 60	60	9,32	7,070	9,64	139	0,09	
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50	
383	Кисель из повидла 150	150	0,24	0,000	28,38	114,3	0,9	
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,100	10,6	50	0	
	Итого	560	19,19	16,160	91,13	580,88	28,61	
399г	Сок фруктовый 100	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	115	9,23	14,410	3,50	203,74	0,19	
392	Чай с сахаром 180	180	0,05	0,018	8,39	34,00	0,02	
8/12	Булочка сдоба 50	50	4,42	3,250	27,00	157	0,08	
	Итого	445	14,20	17,678	48,89	437,74	2,29	
Всего за день			1562	46,55	44,578	221,55	1508,62	42,88
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,34	26,594	58,74	1508,62		

День 3: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витами н С	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
182/11	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом 153	153	5,1	5,8	30	206,97	0,1	
14	Батон с маслом и повидлом 20/10/5	35	2,88	4,8	10,67	93	0,11	
393/391	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,16	0,00	14,40	57	1,98	
	Итого	373	8,14	10,60	55,07	356,97	2,19	
10 час.								
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00	
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,00	7,70	31,00	0,00	
	Итого	170	0,50	0,00	17,70	74,00	2,00	
Обед								
93	Икра кабачковая 45	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	
38/175	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из птицы 150/20	170	4,30	3,90	17,51	130,50	11,80	
305/350	Котлеты из птицы с соусом молочным 60/15	60/15	8,17	8,83	9,37	150,00	0,40	
192	Рис припущенный с маслом 120	120	3,20	4,60	32,00	126,40	0,00	
376	Компот из сушеных яблок 150	150	0,33	0,015	20,82	95	0,3	
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00	
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,1	10,6	50	0	
	Итого	525	19,44	19,77	101,97	627,00	16,82	
249	Напиток из кураги 100	100	0,52	0,00	15,59	70,86	0,15	
Уплотненный полдник								
206	Макароны отварные с сыром 100	100	6,19	6,67	15,14	146	0,09	
701	Хлеб пшеничный йодированный 15	15	1,2	0,075	7,95	38	0	
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02	
368	Фрукты свежие, в ассортименте 100	100	1,50	0,500	21,00	95,00	10,00	
	Итого	465	9,45	7,26	66,67	377,86	10,26	
Всего за день			1008	18,09	17,86	139,44	808,83	14,45
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			8,95	19,87	68,96	808,83		

День 4: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
182	Каша молочная из пшена с маслом 150/3	153	5,1	5,500	23,6	164	0,75
1г	Батон с маслом 20/5	25	4,2	4,730	19,51	222	0
394	Чай с молоком 180	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4
	Итого	358	12,49	13,020	59,68	478,00	2,15
10 час.							
399г	Сок фруктовый 100	100	0,50	0,00	10,00	43,00	2,00
		0	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	100	0,50	0,000	10,00	43,00	2,00
Обед							
71	Помидор свежий30	30	0,36	0,050	1,13	6,3	2,1
67	Свекольник 150/5/6	161	1,45	4,080	9,93	81	9,64
147	Рыбные фрикадельки с рисом 60	60	9,67	2,450	2,65	72,27	0,21
206	Картофельное пюре с маслом 120	120	2,44	3,840	16,34	110,40	14,50
226	Соус сметанный 20	20	0,30	3,37	1,08	30	1,95
247	Кисель из с/м клубники 150	150	0,32	0,040	15,86	62,47	37,50
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,6	0,100	10,6	50	0
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
	Итого	581	17,44	14,130	65,79	452,44	65,90
15:00	Напиток из изюма 100	100	0,52	0,00	15,59	60,86	0,4
Уплотненный полдник							
128	Пудинг из творога 80	80	12,11	8,61	19,46	247,64	0,15
3586	Соус сладкий вишневый 20	20	0,08	0,02	13,06	53	0,61
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
397	Какао с молоком 180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого	450	16,38	11,820	71,63	499,50	2,59
Всего за день		1489	46,81	38,970	207,10	1472,94	72,64
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,71	10,583	56,24	1472,94	

День 5: Неделя 2
Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен.,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
183	Каша молочная гречневая с маслом 150/3	153	4,73	6,46	28,13	189	1,3
1	Батон с маслом и сыром 20/5/4	29	4,2	4,73	19,51	222	0,05
395	Кофейный напиток с молоком 180	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17
	Итого	362	11,74	13,58	60,40	495,00	2,52
10 час.							
388	Напиток из сухофруктов 100	100	0,03	0,000	5,45	34,00	0,15
	Пюре фруктовое 70	70	0,00	0,000	7,70	31,00	0,00
	Итого	170	0,03	0,00	13,15	65,00	0,15
Обед							
4	Кукуруза консервированная отварная 30	30	0,93	0,06	1,95	20,00	1,44
30	Щи Донские 150/5/6	161	5,37	3,72	4,26	72,00	3,00
283	Шницель рубленый из птицы 50	50	7,86	8,04	8,31	71,20	0,42
317/11/4	Макаронные изделия отварные с маслом(гарнир) с соусом сметанно- томатным 110/5/15	130	4,46	8,2	20,15	132,2	0,35
127	Компот из свежемороженных ягод 150	150	0,15	0,06	13,06	52,00	30,00
700	Хлеб ржаной 20	20	1,30	0,20	8,20	40,00	0,00
701	Хлеб пшеничный йодированный 20	20	1,60	0,10	10,60	50,00	0,00
	Итого	561	21,67	20,38	66,53	437,40	35,21
398	Напиток из шиповника 100	100	0,17	0,070	4,74	65,00	25,00
Уплотненный полдник							
460	Крендель сахарный 50	50	3,54	6,56	27,88	136	0
392	Чай с сахаром 150	150	0,04	0,015	6,99	28,00	0,02
	Итого	300	0,04	0,02	6,99	164,00	0,02
Всего за день		932	11,98	13,67	85,28	1497,00	27,69
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			3,20	3,65	22,79	1497,00	
Итого за весь период		0	177,85	161,98	847,53	6630,69	196,32
Среднее значение за весь период 5 дней		0	17,79	16,20	84,75	663,07	19,63
Итого за 10 дней			397,39	360,76	1924,66	13460,66	482,48
			39,739	36,076	192,466	1346,066	48,248

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891270

Владелец Воробьева Ирина Юрьевна

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025