

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	130	3,30	3,73	11,05	122,4	121
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	120	0,07	0,00	6,11	24,96	376
ЗАВТРАК	Батон нарезной	21	1,66	0,21	0,44	49,09	10
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
ЗАВТРАК	Апельсины очищенные	90	0,63	0,15	5,87	29,74	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,71	6,55	23,54	248,83	
10:00	Ряженка	100	4,50	1,50	6,00	85,5	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,50	1,50	6,00	81	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	130	5,60	1,56	8,64	71,33	106
ОБЕД	Котлеты "Домашние"	60	6,08	14,93	4,23	176,7	271
ОБЕД	Помидор соленый	45	0,10	0,01	0,32	9	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,09	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Кисель из яблок витаминизированный	120	0,08	0,08	8,40	35,1	352
ОБЕД	Каша гречневая вязкая	80	2,07	2,20	10,62	72,74	171
ОБЕД	соус красный основной	15	0,23	0,71	1,45	13,23	58
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			17,67	20,04	43,45	474,91	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	100	1,94	1,90	7,54	55,73	382
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,09	10
ПОЛДНИК	Булочка творожная	30	3,91	1,85	16,74	96,58	440
ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	45	0,00	0,00	0,00	0	74
ПОЛДНИК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	209
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,05	6,26	23,86	232,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,93	34,35	96,85	1037,55	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			37,93	34,35	96,85	1038,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			37,93	34,35	96,85	1038,55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,48	31,55	39,54	1038,55	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

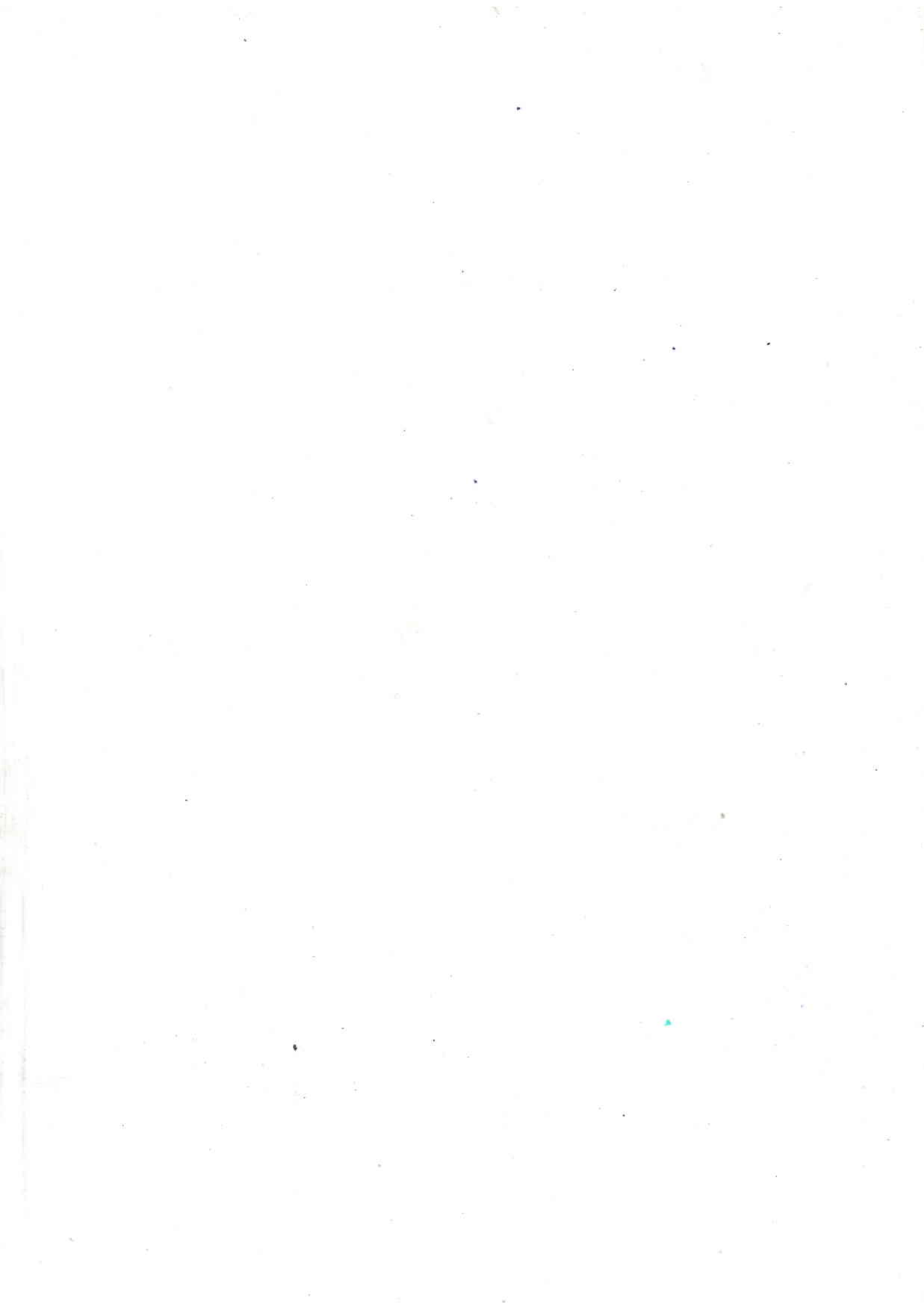
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,13	4,67	13,82	114,75	121
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	6,11	24,96	376
ЗАВТРАК	Батон нарезной	28	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
ЗАВТРАК	Апельсины очищенные	90	0,35	0,08	3,26	16,52	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,26	7,42	23,70	227,97	
10:00	Ряженка	100	3,00	1,00	4,00	57	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			3,00	1,00	4,00	57	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	5,59	1,56	8,64	71,33	106
ОБЕД	Котлеты "Домашние"	70	6,08	14,93	4,23	176,73	271
ОБЕД	Помидор соленый	60	0,17	0,02	0,53	9	70
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Кисель из яблок витаминизированный	150	0,07	0,07	7,75	32,4	352
ОБЕД	Соус красный основной	20	0,30	1,94	1,93	17,66	58
ОБЕД	Каша гречневая вязкая	100	2,59	2,75	13,28	90,92	171
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,39	21,98	48,97	526,14	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	120	2,33	2,28	9,04	66,87	382
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная отварная	60	0,00	0,00	0,00	64	
ПОЛДНИК	Булочка творожная	30	3,91	1,85	15,74	96,58	440
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,53	9,01	25,65	355,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,36	39,98	116,91	1166,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			37,36	39,98	119,31	1257	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			37,36	39,98	119,31	1257	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			42,18	39,41	119,31	1257	

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная с изюмом (жидкая)	120	5,93	6,79	26,53	190,1	11
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	20	0,74	1,22	4,18	32	2
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	120	0,11	0,00	7,58	31,52	377
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7,18	8,41	48,09	300,62	
10:00	Йогурт	100	5,22	4,50	7,56	47	174
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	5,22	4,50	7,56	75,2	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	120	1,68	1,80	11,30	68,28	112
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	120	9,47	20,86	12,59	276,36	259
ОБЕД	Квашеная капуста с луком и маслом растительным	45	0,30	0,94	0,60	12,49	47
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	100	0,15	0,04	10,76	43,21	342
ОБЕД	Бульон мясной	30	1,08	2,50	0,04	26,96	80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		464	16,19	26,69	45,08	525,12	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	70	1,81	1,82	6,15	49,36	139
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	100	0,53	0,10	17,03	71,5	389
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		191	7,87	4,03	36,64	255,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1115	36,46	43,63	137,37	1156,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1115	36,46	43,63	137,37	1156,79	1128,49
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1115	36,46	43,63	137,37	1156,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			12,37	33,31	46,62	1178,69	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Каша молочная овсяная с изюмом (жидкая)	120	6,84	7,83	30,61	219,34	11
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	28	1,04	1,70	5,85	44,8	2
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,13	0,00	9,09	37,82	377
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
	Йогурт	100	8,41	9,93	55,35	348,96	
		100	5,80	5,00	8,40	84,6	174
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		100	5,80	5,00	8,40	84,6	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2,24	2,40	15,06	91,04	112
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	120	10,26	22,59	13,64	299,39	259
ОБЕД	Квашеная капуста с луком и маслом растительным	60	0,40	1,25	0,80	16,65	47
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	150	0,16	0,05	11,47	46,1	342
ОБЕД	Бульон мясной	50	1,80	4,16	0,06	44,93	80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		594	19,45	31,16	53,64	626,21	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная	120	3,11	3,12	10,54	84,61	139
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	120	0,61	0,12	19,65	82,5	389
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		268	12,69	6,82	53,49	382,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1360	46,35	52,91	170,88	1441,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1360	46,35	52,91	170,88	1441,92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1360	46,35	52,91	170,88	1441,92	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
		1360	12,65	32,50	46,65	1465,32	



Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	120	3,54	3,88	10,81	93,16	18
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	120	0,28	0,30	7,80	35,13	18
ЗАВТРАК	Бананы очищенные	90	1,35	0,45	18,90	86,4	341
ЗАВТРАК	Гренки пшеничные	15	0,99	0,13	5,70	35,1	34/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,16	4,76	43,21	249,79	
10:00	мажитэль	100	0,48	0,06	18,24	75,2	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,48	0,06	18,24	75,2	
ОБЕД	Борщ с фасолью и сметаной	120	1,31	2,10	6,63	51,53	88
ОБЕД	Тефтели из печени с рисом и соусом	120	8,45	9,48	8,25	228,53	387
ОБЕД	Свекла с зеленым горошком	45	2,99	1,99	8,95	64,42	53
ОБЕД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	100	0,05	0,00	9,18	36,27	349
ОБЕД	Бульон куриный	30	1,05	1,05	0,07	13,9	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,10	14,96	53,00	492,47	
ПОЛДНИК	Оладьи	60	3,76	4,11	20,44	135,87	401
ПОЛДНИК	Сметана т/о	20	0,54	2,00	0,78	23,8	334
ПОЛДНИК	Чай с молоком	120	2,18	2,30	12,38	79,97	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,48	8,41	33,60	239,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,22	28,19	148,05	1057,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			34,22	28,19	148,05	1057,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			34,22	28,19	148,05	1057,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,29	24,63	57,49	1057,1	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	130	3,84	4,20	11,71	100,92	18
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	120	0,34	0,36	9,36	42,16	18
ЗАВТРАК	Бананы очищенные	90	1,35	0,45	18,90	86,4	341
ЗАВТРАК	Гренки пшеничные	28	1,85	0,25	10,64	65,46	34/1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,38	5,26	50,61	294,94	
10:00	мажитэль	100	0,54	0,07	20,52	84,6	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,54	0,07	20,52	84,6	
ОБЕД	Борщ с фасолью и сметаной	150	1,57	2,52	7,96	61,83	88
ОБЕД	Тефтели из печени с рисом и соусом	150	8,45	9,48	8,25	289,47	387
ОБЕД	Свекла с зеленым горошком	60	3,98	2,66	11,94	85,89	53
ОБЕД	Соль йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150	0,07	0,00	12,71	50,22	349
ОБЕД	Бульон куриный	60	2,10	2,10	0,13	26,6	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			27,90	19,83	68,52	642,11	
ПОЛДНИК	Оладьи	60	4,51	4,93	24,53	163,05	401
ПОЛДНИК	Сметана т/о	25	0,68	2,50	0,98	29,75	334
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	2,42	2,56	13,76	88,86	378
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,61	9,99	39,27	281,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,43	35,15	178,92	1303,31	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			43,43	35,15	178,92	1303,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			43,43	35,15	178,92	1303,31	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,70	24,94	56,43	1303,31	

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	120	13,18	9,34	33,66	237,24	208
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	15
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	7,58	35,72	377
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,44	13,71	52,85	410,3	
10:00	Ряженка/кефир	100	5,22	4,50	7,56	90	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,22	4,50	7,56	90	
ОБЕД	Суп лапша по-домашнему	120	0,94	1,13	6,75	68,4	113
ОБЕД	Котлеты рубленые из кур	50	7,20	11,05	4,46	147,07	2,3
ОБЕД	Сельдь с луком	45	4,08	6,44	1,48	80,46	76
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок витаминизированный	110	0,10	0,10	9,03	38,16	342
ОБЕД	Картофельное пюре	90	1,92	2,29	12,94	80,37	128
ОБЕД	Бульон куриный	20	1,05	1,05	0,70	0,25	25
ОБЕД	Соус красный основной	15	0,23	0,71	1,45	13,23	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,03	23,32	45,97	525,51	
ПОЛДНИК	Каша вязкая рисовая с тыквой	120	2,82	4,08	18,03	156,4	1
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	100	1,61	0,12	19,65	55	389
ПОЛДНИК	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	30	1,12	1,77	11,24	84,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,55	5,97	20,64	295,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,24	47,50	127,02	1321,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			46,24	47,50	127,02	1321,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			46,24	54,03	47,50	1321,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			16,70	29,77	43,91	1283,03	

3 Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	140	14,83	10,51	37,87	271,14	208
ЗАВТРАК	Молоко стуженное	25	1,80	2,12	13,88	82	15
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,13	0,00	9,09	42,02	377
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,02	15,37	61,50	483,26	
10:00	Ряженка/ кефир	100	5,80	5,00	8,40	114	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	8,40	108	
ОБЕД	Суп лапша по-домашнему	150	0,94	1,13	6,75	72,96	113
ОБЕД	Котлеты рубленые из кур	70	10,08	15,47	6,24	205,9	3,21
ОБЕД	Сельдь с луком	60	5,44	8,59	1,97	107,28	76
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок витаминизированный	150	0,14	0,14	12,51	52,83	342
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,13	2,55	14,38	89,3	128
ОБЕД	Соус красный основной	20	0,30	0,94	1,93	17,65	0,08
ОБЕД	Бульон куриный	80	2,10	2,10	0,13	46,33	25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			25,72	31,63	56,52	720,35	
ПОЛДНИК	Каша вязкая рисовая с тыквой	130	2,82	4,08	18,03	180,5	1
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	120	1,61	0,12	19,65	66	389
ПОЛДНИК	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	2,78	4,37	27,71	155,78	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			57,75	60,57	191,81	1703,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,75	60,57	191,81	1703,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			57,75	60,57	191,81	1703,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			16,35	29,54	44,27	1654,16	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за							

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Плов сладкий	90	1,89	3,10	30,93	158,8	196
ЗАВТРАК	Чай с лимонком	120	0,07	0,00	6,11	28,8	376
ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром и маслом	15	1,79	2,38	3,61	44,1	7
ЗАВТРАК	Мандарины	100	1,35	0,45	18,90	34,04	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
10:00	Йогурт	325	5,10	5,93	59,55	265,74	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		100	5,22	4,50	7,56	84,6	
		100	4,50	1,50	6,00	84,6	
ОБЕД							
	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	120	1,55	2,61	10,05	70,68	96
ОБЕД							
	Каша гречневая вязкая	80	2,07	2,20	10,62	72,74	171
ОБЕД							
	Квашеная капуста с луком и маслом	45	0,30	0,94	0,60	12,49	47
ОБЕД							
	растительным	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД							
	Хлеб пшеничный	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД							
	Хлеб ржаной	110	0,08	0,08	8,40	35,1	352
ОБЕД							
	Кисель из яблок витаминизированный	20	1,08	2,50	0,04	17,97	80
ОБЕД							
	Бульон мясной	100	8,54	4,47	3,04	109,07	229
ОБЕД							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	524	17,13	13,35	42,54	367,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
	Вареники с картофелем	100	10,15	7,34	11,49	218,15	222
ПОЛДНИК							
	Сметана т/о	15	0,54	2,00	0,78	17,85	334
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	100	3,48	3,84	5,64	72	385
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		215	14,70	12,29	31,59	358,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1074	41,43	33,07	139,68	1075,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1074	41,43	33,07	139,68	1075,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1074	41,43	33,07	139,68	1075,86	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			15,47	27,79	52,17	1075,86	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Плов сладкий	120	2,52	4,13	41,24	211,74	196
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	120	0,08	0,00	7,05	34,56	376
ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром и маслом	20	2,38	3,17	4,81	58,8	7
ЗАВТРАК	Мандарины	100	1,35	0,45	18,90	34,04	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,33	7,75	72,00	385,74	
10:00	Йогурт	100	508,00	5,00	8,40	94	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	8,40	94	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	150	2,14	3,62	13,91	97,87	96
ОБЕД	Каша гречневая вязкая	100	2,59	2,75	13,28	90,92	171
ОБЕД	Квашеная капуста с луком и маслом растительным	60	0,40	1,25	0,80	16,65	47
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Кисель из яблок витаминизированный	120	0,09	0,09	9,69	40,5	352
ОБЕД	Бульон мясной	50	1,80	4,16	0,06	44,93	80
ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,48	3,91	2,66	109,07	229
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,09	16,49	53,01	528,04	
ПОЛДНИК	Вареники с картофелем	120	11,16	8,07	12,64	236,33	222
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	120	4,64	5,12	7,52	108,385	385
ПОЛДНИК	Сметана т/о	15	0,49	1,11	3,38	17,85	327
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			18,16	15,39	53,84	462,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,04	44,63	187,25	1470,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			43,04	44,63	187,25	1470,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			43,04	44,63	187,25	1470,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,27	27,15	54,19	1456,7	

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	8,60	9,79	1,58	114,66	210
ЗАВТРАК	Горошек консервированный отварной	45	10,05	0,53	23,33	132,5	132
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	120	0,28	0,30	7,80	42,16	18
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
ЗАВТРАК	Батон нарезной	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10 (1)
ЗАВТРАК	Сыр твердый	-	2,34	2,38	0,32	0	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,98	15,67	33,54	410,16	
10:00	Яблоки, фаршированные творогом	100	8,10	4,70	15,46	137,49	373
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,10	4,70	15,46	137,49	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	120	3,30	2,22	11,94	81,18	102
ОБЕД	Плов из отварной свинины	120	4,66	8,99	4,74	353,56	287
ОБЕД	Свекла отварная с сыром и чесноком	45	2,32	4,07	3,51	59,88	50
ОБЕД	Соль йодированная	3					
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Гренки (сухарики)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	34
ОБЕД	Сок овощной	100	0,03	0,00	8,79	0	354
ОБЕД	Бульон мясной	30	1,08	2,50	0,04	26,96	80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			15,13	19,04	40,26	619,4	
ПОЛДНИК	Суп молочный пшеничный	100	3,02	3,37	8,77	93,8	125
ПОЛДНИК	Коржик молочный	26	1,78	2,41	17,62	100,37	456
ПОЛДНИК	Мажитэль	100	1,94	1,90	7,54	47	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,74	7,68	33,93	241,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,95	47,09	123,19	1408,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			52,95	47,09	123,19	1408,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			52,95	47,09	123,19	1408,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			17,58	35,17	40,89	1359,12	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,60	9,79	1,58	143,33	210
ЗАВТРАК	Горошек консервированный отварной	60	13,40	0,70	31,10	176,6	132
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	150	0,34	0,36	9,36	42,16	18
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ЗАВТРАК	Масло сливочное	-	0,05	2,46	0,07	0	14
ЗАВТРАК	Батон нарезной	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10 (1)
ЗАВТРАК	Сыр твердый	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			27,72	16,77	43,12	535,68	
10:00	Яблоки, фаршированные творогом	100	8,10	4,70	15,46	137,49	373
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,10	4,70	15,46	137,49	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	150	3,30	2,22	11,94	97,42	102
ОБЕД	Плов из отварной свинины	120	10,20	9,55	16,25	353,56	234,17
ОБЕД	Свекла отварная с сыром и чесноком	60	3,09	5,43	4,68	79,84	50
ОБЕД	Соль йодированная	5					
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Гренки (сухарики)	36	2,38	0,43	12,02	62,64	34
ОБЕД	Сок овощной	120	0,04	0,00	10,55	0	354
ОБЕД	Бульон мясной	50	1,80	4,16	0,06	44,93	80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			19,18	25,15	47,93	703,85	
ПОЛДНИК	Суп молочный пшеничный	150	4,53	5,05	13,16	140,7	125
ПОЛДНИК	Коржик молочный	26	1,78	2,41	17,62	100,37	456
ПОЛДНИК	Мажитэль	130	2,43	2,37	9,42	61,1	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,74	9,83	40,20	302,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,74	56,45	146,71	1679,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			63,74	56,45	146,71	1679,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			63,74	56,45	146,71	1679,19	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			17,56	35,00	40,43	1613,73	

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	120	3,56	4,18	9,70	92,21	16
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	120	0,11	0,00	7,58	31,52	377
ЗАВТРАК	Гренки пшеничные	21	0,99	0,13	5,70	29,85	34/1
ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	0,63	0,15	5,87	29,74	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,29	4,46	28,85	183,32	
10:00	Ряженка / кефир	100	5,22	4,50	7,56	90	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,22	4,50	7,56	90	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	120	3,01	3,03	15,04	100,68	108
ОБЕД	Суфле из мяса	66	12,43	28,76	2,03	317	26
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	80	4,20	5,55	25,50	132	14
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок витаминизированный	120	0,10	0,10	9,03	38,16	342
ОБЕД	Огурец соленый с луком	45	0,83	5,03	1,84	56	21
ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,31	0,54	1,37	11,81	333
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			21,81	43,56	64,60	753,47	
ПОЛДНИК	Блинчики	100	5,29	4,37	31,19	188,12	399
ПОЛДНИК	Молоко стуженное	25	1,44	1,70	11,10	65,6	15
ПОЛДНИК	Какао с молоком	100	1,94	1,90	7,54	55,73	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			8,67	7,97	49,83	309,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,99	60,49	135,72	1380,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			40,99	60,49	135,72	1380,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			40,99	60,49	135,72	1229,91	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,18	37,88	44,14	1229,91	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,75	5,57	12,93	122,94	16
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0,13	0,00	9,09	37,82	377
ЗАВТРАК	Гренки пшеничные	28	1,85	0,25	10,64	55,72	34/1
ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	0,63	0,15	5,87	29,74	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,36	5,97	38,53	246,22	
10:00	Ряженка/ кефир	100	5,22	4,50	7,56	100,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	8,40	108	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	3,62	3,64	18,05	120,82	108
ОБЕД	Суфле из мяса	77	14,50	33,56	2,36	369,83	26
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	120	4,20	5,55	25,50	198	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Компот из свежих яблок витаминизированный	120	0,14	0,14	12,51	52,83	342
ОБЕД	Огурец соленый с луком	60	0,83	5,03	1,84	56	21
ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,52	0,90	2,28	19,68	333
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			28,40	49,53	75,15	801,98	
ПОЛДНИК	Блинчики	100	5,29	4,37	31,19	188,12	399
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	30	1,80	2,12	13,88	82	15
ПОЛДНИК	Какао с молоком	120	2,43	2,37	9,42	69,66	362
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			9,52	8,86	54,49	339,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,95	69,36	176,57	1495,98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			48,95	69,36	176,57	1495,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			48,95	61,55	176,57	1495,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,09	37,03	44,77	1495,98	

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	4,84	8,06	25,72	197,17	188
ЗАВТРАК	Чай с молоком	120	2,18	2,30	12,38	66,65	378
ЗАВТРАК	Молоко сгущеное отварное	30	1,08	1,27	8,32	98,4	15
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	1,35	0,45	18,90	47	341
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	20	0,74	1,22	4,18	32	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,19	13,30	69,50	441,22	
10:00	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	84,6	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,10	1,50	5,90	84,6	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,55	4,21	10,52	102,36	104
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	6,85	9,67	4,49	133,86	234
ОБЕД	Каша ячневая вязкая	80	1,74	1,85	11,19	68,28	171
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	120	0,05	0,00	9,18	36,27	349
ОБЕД	Соус основной красный	10	0,15	0,47	0,97	8,8	0,04
ОБЕД	Помидор соленый	45	0,10	0,01	0,32	9	70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			17,80	16,29	45,49	456,39	
ПОЛДНИК	голубцы овощные со сметанным соусом	100	2,32	6,83	11,87	119,45	167
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	100	0,53	0,10	17,03	71,5	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,36	6,19	48,13	258,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,45	37,28	169,02	1241,16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			37,45	37,28	169,02	1228,56	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			37,45	37,28	169,02	1228,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,46	27,62	55,69	1228,56	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	6,99	11,65	37,15	236,6	188
ЗАВТРАК	Чай с молоком	120	2,42	2,56	13,76	71,1	378
ЗАВТРАК	Молоко стуженое отварное	40	1,80	2,12	13,88	131,2	15
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	1,35	0,45	18,90	47	341
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	28	1,04	1,70	5,85	44,8	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,60	18,48	89,54	530,7	
10:00	йогурт	100	4,10	1,50	5,90	84,6	22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,40	1,80	7,20	84,6	
Обед							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,40	5,62	14,02	136,48	104
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	7,99	11,28	5,24	156,18	234
ОБЕД	Каша ячневая вязкая	100	2,17	2,31	13,99	85,35	171
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,5	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
Ужин							
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150	0,07	0,00	12,71	50,22	349
ОБЕД	Соус красный основной	10	0,15	0,47	0,97	8,8	0,04
ОБЕД	Помидор соленый	60	0,22	0,02	0,70	12	70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,44	19,94	59,27	577,17	
ПОЛДНИК	голубцы овощные со сметанным соусом	120	2,32	6,83	11,87	82,5	167
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,5	10
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	120	0,61	0,12	19,65	82,5	389
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,87	7,64	59,81	268,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,31	47,86	215,82	1460,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			48,31	47,86	215,82	1456,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			48,31	47,86	215,82	1456,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,44	27,72	55,56	1456,17	

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Суп молочный с макаронными изделиями	120	4,36	4,46	14,84	117,62	120
ЗАВТРАК	Чай с сливочном	120	0,07	0,00	6,11	30,72	376
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
ЗАВТРАК	Батон нарезной	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10 (1)
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
	Мажитель	100	5,22	4,50	7,56	102,6	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		100	5,22	4,50	7,56	97,2	
ОБЕД							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	120	1,17	2,14	4,66	43,8	92
ОБЕД	Курица в томатном соусе	50	15,06	18,12	2,65	137,67	123
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	80	3,10	1,82	13,49	79,36	171
ОБЕД	Винегрет овощной	45	0,62	4,57	3,32	57,34	67
ОБЕД	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Сок овощной	100	0,00	0,00	0,00	0	389
ОБЕД	Бульон мясной	30	1,08	2,50	0,04	26,96	80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
	Запеканка манная	474	24,54	29,70	33,95	442,95	
ПОЛДНИК	Молоко стуженое отварное	80	1,75	1,73	12,71	73,54	185
ПОЛДНИК	Молоко стуженое отварное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	15
ПОЛДНИК							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоком	30	1,76	0,65	14,37	71,63	406
ПОЛДНИК	Кисель молочный	100	2,64	2,91	10,76	80,54	361
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		225	7,23	6,56	46,16	274,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1064	43,13	47,89	109,13	1035,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1064	43,13	47,89	109,13	1035,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1064	43,13	47,89	109,13	1035,14	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			15,32	38,29	38,78	1035,14	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	120	4,80	4,91	16,32	129,38	120
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	120	0,08	0,00	7,05	34,56	376
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
ЗАВТРАК	Батон нарезной	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10 (1)
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,14	7,65	24,03	252,04	
10:00	Мажитель	100	5,80	5,00	8,40	114,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,80	5,00	8,40	108	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,40	2,57	5,60	52,56	92
ОБЕД	Курица в томатном соусе	70	15,06	18,12	2,65	192,74	123
ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	110	4,27	2,50	18,55	109,12	171
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,10	4,42	76,45	67
ОБЕД	Соль йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Сок овощной	150	0,00	0,00	0,00	0	389
ОБЕД	Бульон мясной	90	1,80	4,16	0,06	80,87	80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			27,94	34,16	43,89	639,84	
ПОЛДНИК	Запеканка манная	90	2,11	2,08	15,25	88,25	185
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное отварное	25	1,80	2,12	13,88	82,15	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоками	50	3,05	1,12	24,90	124,17	406
ПОЛДНИК	Кисель молочный	120	3,36	12,42	92,00	93	361
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			10,00	8,68	66,45	387,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,88	55,49	142,77	1387,23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			50,88	55,49	142,77	1387,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			50,88	55,49	142,77	1387,23	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14,68	36,01	41,18	1387,23	

Категория: Дети от 1 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	8,60	9,79	1,58	114,66	210
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	120	0,28	0,30	7,80	42,156	18
ЗАВТРАК	Икра свекольная	45	1,16	1,85	5,75	44,72	75
ЗАВТРАК	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ЗАВТРАК	Батон нарезной	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ЗАВТРАК	Сыр твердый	9	2,34	2,38	0,32	32	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		296	14,04	14,53	15,89	282,64	
10:00	Бананы очищенные	100	0,63	0,15	5,87	96	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,63	0,15	5,87	96	
ОБЕД	суп картофельный с рыбными консервами	120	3,85	7,98	29,97	207,84	23
ОБЕД	Макаронник с мясом	120	12,27	17,12	14,30	284,49	285
ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	45	0,00	0,00	0,00	0	74
ОБЕД	отварная	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
ОБЕД	Хлеб ржаной						
ОБЕД	Компот из яблок и изюма витаминизированный	100	0,15	0,04	10,76	43,21	342
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		434	19,78	26,05	64,82	633,36	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	80	7,19	7,71	11,76	145,62	221
ПОЛДНИК	Ряженка/кефир	120	4,50	1,50	6,00	56	22
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	15
ПОЛДНИК	КОНФЕТЫ	15	0,21	1,23	10,41	53,85	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		235	13,13	10,91	28,86	321,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1065	47,58	43,81	115,44	1333,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1065	47,11	47,58	115,44	1333,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1065	47,11	47,58	115,44	1333,07	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,67	32,80	44,23	1402,06	

Категория: Дети от 3 до 7 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	8,60	9,79	1,58	129,210	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	150	0,34	0,36	9,36	42,16	18
ЗАВТРАК	Икра свекольная	60	1,54	2,47	7,67	59,63	75
ЗАВТРАК	соль йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ЗАВТРАК	Батон нарезной	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ЗАВТРАК	Сыр твердый	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			18,66	20,54	19,62	338,92	
10:00	Бананы очищенные	100	0,63	0,15	5,87	96	341
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,63	0,15	5,87	96	
ОБЕД	суп картофельный с рыбными консервами	150	4,63	9,58	35,96	249,41	23
ОБЕД	Макароник с мясом	130	12,27	17,12	14,30	284,49	285
ОБЕД	Кукуруза консервированная отварная	60	1,30	1,42	6,53	39,7	466
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
ОБЕД	Компот из яблок и изюма витаминизированный	150	0,16	0,05	11,47	51,86	342
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,03	20,84	96,43	881,87	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	120	8,99	9,64	14,70	218,44	221
ПОЛДНИК	Ряженка/кефир	120	5,40	1,80	7,20	76	22
ПОЛДНИК	Конфеты	38	0,53	3,12	26,37	136,42	15
ПОЛДНИК	Молоко стуженное	25	1,80	2,12	13,88	82	15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,19	13,56	35,78	512,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,51	55,09	157,70	1829,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			57,51	55,09	157,70	1829,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			57,51	55,09	157,70	1829,65	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,61	33,64	42,80	1829,65	