

категория: Дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	209	
	Икра кабачковая консервированная отварная	60	0,00	0,00	0,00	0	74	
	Чай с сахаром	130	0,06	0,00	5,64	23,04	376	
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10	
	Апельсины свежие очищенные	100	0,45	0,10	4,05	21,5	341	
	Бутерброд с повидлом	20	0,84	1,43	5,64	38,87	2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	351	5,95	4,44	25,71	210,91		
	10:00	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	57	386
	ИТОГО ЗА 10:00		100	4,10	1,50	5,90		
	ОБЕД	суп картофельный с рыбой	120	1,43	2,41	9,28	65,24	96
Жаркое по-домашнему		110	8,68	19,12	11,54	253,33	259	
Свежие огурцы с маслом растительным и луком		45	0,37	1,03	1,20	15,57	20	
Хлеб пшеничный		21	1,66	0,21	0,44	49,1	10	
Хлеб ржаной		28	1,85	0,34	9,35	48,72	10	
Кисель из яблок	130	0,08	0,08	8,40	35,1	352		
ИТОГО ЗА ОБЕД	454	14,79	24,86	40,23	485,03			
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	100	8,99	9,64	14,70	182,03	221	
	Кофейный напиток черный	100	0,19	0,20	5,20	23,42	18	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,18	9,84	19,90	205,45		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1105	34,02	40,64	91,74	958,39		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1105	34,02	40,64	91,74	958,39		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1105	34,02	40,64	91,74	958,39		

категория: Дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
	Икра кабачковая консервированная отварная	60	0,00	0,00	0,00	0	74
	Чай с сахаром	140	0,06	0,00	5,64	23,04	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
	Апельсины свежие очищенные	50	0,00	0,00	0,00	0	341
	Бутерброд с повидлом	28	1,18	2,01	7,89	54,42	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Йогурт	346	8,93	7,29	24,20	252,72	
ИТОГО ЗА 10:00		100	4,10	1,50	5,90	57	57 386
ОБЕД	суп картофельный с рыбой	180	1,79	3,01	11,60	81,55	96
	Жаркое по-домашнему	140	11,05	24,33	14,69	322,42	259
	Свежие огурцы с маслом растительным и луком	60	0,50	1,38	1,60	20,76	20
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
	Кисель из яблок	130	0,07	0,07	7,75	32,4	352
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	574	19,80	33,66	48,31	630,16	
	Кофейный напиток черный	100	8,99	9,64	14,70	182,03	221
		120	0,23	0,24	6,24	28,1	18
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	42,05	52,33	99,35	1150,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1240	42,05	52,33	99,35	1150,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1240	42,05	52,33	99,35	1150,01	

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	Капуста тушеная	120	5,93	6,79	26,53	190,1	11
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	120	0,11	0,00	8,08	33,62	377
ЗАВТРАК	Бутерюроды горячие с сыром и маслом	15	1,87	2,56	4,81	49,77	7
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	276	9,57	9,56	39,86	322,59	
10:00	Сок фруктовый	100	0,82	0,16	26,20	110	389
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,82	0,16	26,20	110	
	Рассольные "Ленинградский" с перловой крупой	120	1,79	3,01	11,60	81,55	96
ОБЕД	Печень по- Строгановски	80	14,21	10,02	7,95	180,27	387
ОБЕД	Свежие помидоры со сладким перцем	30	0,37	2,77	2,08	34,55	27
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	120	0,15	0,04	10,76	43,21	342
ОБЕД	Бульон мясной	20	1,08	2,50	0,04	26,96	80
ОБЕД	Картофельное пюре	80	1,70	2,04	11,50	71,44	128
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	499	22,81	20,93	53,72	535,8	
ПОЛДНИК	Каша молочная овсяная с изюмом (жидкая)	90	5,02	5,74	22,45	160,85	11
ПОЛДНИК	Полоска песочная; с повидлом	30	5,85	2,91	50,18	253,7	449
ПОЛДНИК	Кефир	100	1,66	0,21	0,44	49,1	10
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	220	12,53	8,86	73,07	463,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095	45,73	39,51	192,85	1432,04	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1095	45,73	39,51	192,85	1432,04	1128,49
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1095	45,73	39,51	192,85	1432,04	
	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							
ЗАВТРАК	Капуста тушенная	150	4,14	4,16	14,05	112,82	139
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	9,09	42,02	377
ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром и маслом	20	2,49	3,41	6,42	66,36	7
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	378	8,98	7,85	30,15	286,66	
10:00	Сок фруктовый	100	0,82	0,16	26,20	110	389
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,82	0,16	26,20	110	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой	150	2,38	4,02	15,46	108,74	96
ОБЕД	Печень по-Строгановски	90	14,21	10,02	7,95	180,27	387
ОБЕД	Свежие помидоры со сладким перцем	50	0,50	3,70	2,78	46,07	27
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	110	0,16	0,05	11,47	46,1	342
ОБЕД	Бульон мясной	50	1,80	4,16	0,06	44,93	80
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,56	3,06	17,26	107,16	128
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	614	26,20	25,72	67,59	661,37	
ПОЛДНИК	Каша молочная с изюмом	100	5,47	6,26	247,49	175,48	11
ПОЛДНИК	Полска песочная с повидлом	30	5,85	2,91	50,18	253,7	449
ПОЛДНИК	Кефир	120	5,40	1,80	7,20	72	22
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	250	16,72	10,97	304,87	501,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1342	52,72	44,70	428,81	1559,21	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1342	52,72	44,70	428,81	1559,21	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1342	52,72	44,70	428,81	1559,21	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности		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	Пудинг из творога с яблоками	130	13,19	9,54	14,94	198,3	222
ЗАВТРАК	Батон	21	1,66	0,21	0,44	49,11	10
ЗАВТРАК	Фовидло фруктовое	20	0,00	0,00	0,00	0	16
ЗАВТРАК	Чай с молоком	160	1,94	2,05	11,01	71,09	378
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	335	16,84	14,26	26,46	341,14	
10:00	Яблоки свежие	100	0,37	0,37	22,32	96,43	372
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,37	0,37	22,32	96,43	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	120	3,26	2,22	11,79	80,4	102
ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	50	9,12	27,38	0,08	283,27	267
ОБЕД	Каша ячневая вязкая	80	1,95	2,08	12,59	76,81	171
ОБЕД	Икра баклажанная	45	1,14	3,36	1,57	41,36	72
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	Компот из смеси сухофруктов						
ОБЕД	витаминизированный	100	0,07	0,00	12,71	50,22	349
ОБЕД	Сус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	12,94	331
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	464	19,44	36,11	50,14	642,82	
ПОЛДНИК	Суп молочный с гречневой крупой	100	2,97	3,48	8,08	76,84	16
ПОЛДНИК	Мажитель	100	0,45	0,06	17,10	70,5	1
ПОЛДНИК	Кекс "Творожный2	50	3,85	6,16	27,32	181,13	447
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	250	7,27	9,70	52,50	328,47	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1149	43,92	60,44	151,42	1409,25	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1149	43,92	60,44	151,42	1409,25	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1149	43,92	60,44	151,42	1409,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности		335	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	Пудинг из творога с яблоками	140	14,21	10,28	16,09	213,56	222
ЗАВТРАК	Батон	28	2,21	0,28	0,59	65,48	10
ЗАВТРАК	Пювидло фруктовое	25	0,00	0,00	0,00	0	16
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2,42	2,56	13,76	88,86	378
ЗАВТРАК	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	397	18,89	15,58	30,51	390,54	
10:00	яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	180	4,34	2,96	15,72	107,2	102
ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	60	10,64	31,94	0,10	330,48	267
ОБЕД	Каша ячневая вязкая	110	2,60	2,77	16,79	102,42	171
ОБЕД	Соль йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	0
ОБЕД	Икра баклажанная	60	1,52	4,48	2,09	55,14	72
ОБЕД	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ОБЕД	Гренки (сухарики)	36	2,38	0,43	12,03	62,64	34
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150	0,07	0,00	12,71	50,22	349
ОБЕД	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	12,94	331
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	649	24,15	43,38	61,64	786,5	
ПОЛДНИК	Суп мрочный с гречневой крупой	120	4,46	5,22	12,12	115,26	16
ПОЛДНИК	Мажитель	100	0,54	0,07	20,52	84,6	1
ПОЛДНИК	Кекс творожный	50	3,85	6,16	27,32	181,13	447
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	270	8,85	11,45	59,96	380,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1356	52,43	70,48	172,63	1605,03	
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	1356	52,43	70,48	172,63	1303,31	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1356	42,43	70,48	172,63	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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,12	4,66	13,82	114,75	121
	Гренки с сыром	15	2,23	1,85	4,84	44,92	33
	Чай с сахаром	120	0,06	0,00	5,64	23,04	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		285	6,41	6,51	24,30	182,71	
10:00	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	57	386
ИТОГО ЗА 10:00		100	4,10	1,50	5,90	57	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	120	1,32	1,86	6,65	49,3	113
	Котлеты рубленые из кур	50	7,20	11,05	4,46	147,07	294
	Свекла отварная с сыром и чесноком	45	2,32	4,07	3,51	59,88	50
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
	Компот из свежих груш	100	0,08	0,06	7,05	29,35	342
	Каша пшеничная вязкая	90	2,52	2,54	14,42	90,68	171
	Бульон куриный	20	0,70	0,70	0,04	9,27	25
ИТОГО ЗА ОБЕД		474	17,65	20,83	45,92	483,37	
ПОЛДНИК	Пудинг манный	90	3,48	2,73	20,24	119,69	190
	Чай с молоком	120	1,45	1,54	8,26	53,32	378
	Молоко сгущенное		0,00	0,00	0,00	0	15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,93	4,27	28,50	173,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1069	33,09	33,11	104,62	896,09	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1069	33,09	33,11	104,62	896,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1069	33,09	33,11	104,62	896,09	

категория: Дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	140	3,85	4,35	12,89	107,1	121
	Гренки с сыром	20	2,98	2,47	6,45	59,89	33
	Чай с сахаром	120	0,06	0,00	5,64	23,04	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280	6,89	6,82	24,98	190,03	
10:00	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	57	386
ИТОГО ЗА 10:00		100	4,10	1,50	5,90	57	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	130	1,43	2,01	7,20	53,4	113
	Котлеты рубленые из кур	60	8,64	13,26	5,35	176,48	294
	Свекла отварная с сыром и чесноком	60	3,09	5,43	4,68	79,84	50
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	10,58	44,03	342
	Каша пшеничная вязкая	120	3,36	3,38	19,22	120,91	171
	Бульон куриный	80	2,80	2,80	0,18	37,06	25
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	24,03	27,68	59,82	639,82	
ПОЛДНИК	Пудинг манный	110	4,26	3,33	24,74	146,29	190
	Чай с молоком	120	1,45	1,54	8,26	53,32	378
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82	15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	7,51	6,99	46,88	281,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1299	42,53	42,99	137,58	1168,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1299	42,53	42,99	137,58	1168,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1299	42,53	42,99	137,58	1168,46	

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	Лапшевник с творогом	100	9,89	7,01	25,25	203,35	208
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,13	0,00	9,09	37,82	377
ЗАВТРАК	Молоко гущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	15
ЗАВТРАК	Батон	21	1,66	0,21	0,44	49,11	10
ЗАВТРАК	Сыр твердый	12	3,12	3,18	0,42	42,67	15
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	303	16,24	12,10	46,30	398,55	
10:00	Сок овощной	100	18,00	1,80	52,20	297	389
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Щи с квашеной капустой с картофелем	120	1,01	1,86	4,04	37,96	92
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	120	16,58	22,01	18,68	339,11	284
ОБЕД	Свежие помидоры и огурцы с майонезом	45	0,33	2,77	1,74	32,99	24
ОБЕД	растительным и луком	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	100	0,10	0,10	9,03	38,16	342
ОБЕД	Компот из свежих яблок	35	1,26	2,92	0,04	31,45	80
ОБЕД	Бульон мясной	469	22,79	30,21	43,32	577,49	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	60	4,51	4,93	24,53	163,05	401
ПОЛДНИК	Оладьи	20	0,00	0,00	0,00	0	16
ПОЛДНИК	Повидло фруктовое	120	4,50	1,50	6,00	60	22
ПОЛДНИК	Кефир	200	9,01	6,43	30,53	223,05	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1072	41,43	33,07	139,68	1496,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1072	66,04	50,54	172,35	1496,09	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1072	66,40	50,54	172,35	1496,09	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						
	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	Лапшевник с творогом	130	10,71	7,59	27,35	220,3	208
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,10	42,02	377
ЗАВТРАК	Молоко-сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82	15
ЗАВТРАК	Батон	21	1,66	0,21	0,44	49,11	10
ЗАВТРАК	Сыт твердый	17	4,42	4,50	0,60	60,45	15
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	393	18,73	14,42	52,37	453,88	
10:00	Сок овощной	100	18,00	1,80	52,20	297	389
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	18,00	1,80	52,20	297	
ОБЕД	Щи с квашеной капустой с картофелем	150	1,56	2,86	6,22	58,4	92
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	150	18,94	25,15	21,34	387,55	284
ОБЕД	Свежие помидоры и огурцы с маслом растительным и луком	60	0,44	3,69	2,32	43,99	24
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 витаминизированный	150	0,14	0,14	12,51	52,83	342
ОБЕД	Бульон мясной	50	2,16	5,00	0,07	53,92	80
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	624	27,83	37,55	55,07	724,79	
ПОЛДНИК	Оладьи	60	4,51	4,93	24,53	163,05	401
ПОЛДНИК	Повидло фруктовое	25	0,00	0,00	0,00	0	16
ПОЛДНИК	Кефир	150	5,40	1,80	7,20	72	22
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	235	9,91	6,73	31,73	235,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1352	74,47	60,50	191,37	1710,72	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1352	74,47	60,50	191,37	1710,72	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1352	74,47	60,50	191,37	1710,72	
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	100	9,55	10,88	1,76	143,33	210
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	45	0,77	2,41	4,04	41,53	73
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	100	0,19	0,20	5,20	23,42	18
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	20	0,84	1,43	5,64	38,87	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,01	15,13	17,08	296,25	
10:00	Молоко кипяченое	100	4,35	4,80	7,05	90	385
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,35	4,80	7,05	90	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	120	3,01	3,03	15,04	100,68	108
ОБЕД	Гуляш	50	10,79	12,38	2,69	165,11	260
ОБЕД	Огурец свежий	45	0,31	0,05	0,85	5,4	71
ОБЕД	Соль йодированная	3					
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	120	0,15	0,04	10,76	43,21	342
ОБЕД	Каша гречневая вязкая	80	2,33	2,48	11,95	81,83	171
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,10	18,53	51,08	494,05	
ПОЛДНИК	Суп молочный пшеничный	100	3,02	3,37	8,77	78,17	125
ПОЛДНИК	Пирожки песочные с яблоками	30	2,05	2,78	15,98	98,18	419
ПОЛДНИК	Мажитэль	100	0,36	0,05	13,68	56,4	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,43	6,20	38,43	232,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,89	44,66	113,64	1113,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			42,89	44,66	113,64	1113,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			42,89	44,66	113,64	1113,05	
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	9,55	10,88	1,76	143,33	210
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,03	3,22	5,38	55,37	73
ЗАВТРАК	Кофейный напиток черный	120	0,28	0,30	7,80	35,13	18
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	20	0,84	1,43	5,64	38,87	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,91	16,11	21,17	338,16	
10:00	Молоко кипяченое	100	5,22	5,76	8,46	108	385
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,22	5,76	8,46	108	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	4,02	4,04	20,06	134,24	108
ОБЕД	Гуляш	80	12,34	14,14	2,98	188,7	260
ОБЕД	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
ОБЕД	Соль йодированная	5					
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	0,18	0,05	12,91	51,86	342
ОБЕД	Каша гречневая вязкая	110	3,11	3,30	15,94	109,1	171
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,66	22,30	65,64	619,2	
ПОЛДНИК	Суп молочный пшеничный	120	4,53	5,05	13,16	117,25	125
ПОЛДНИК	Пирожки песочные с яблоком	40	2,73	3,70	21,30	130,91	419
ПОЛДНИК	Мажитэль	100	0,48	0,06	18,24	75,2	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			7,74	8,81	52,70	323,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,53	52,98	147,97	1388,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			51,53	52,98	147,97	1388,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			51,53	52,98	147,97	1388,72	
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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Плов с фруктами	90	1,96	5,87	22,20	149,2	195
	Чай с молоком	120	1,45	1,54	8,26	53,32	378
	Гренки пшеничные	21	1,58	0,61	10,79	55,02	34/1
	Яблоки свежие	85	0,34	0,34	8,33	39,95	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	316	5,33	8,36	49,58	297,49	
10:00	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	57	386
	ИТОГО ЗА 10:00	100	4,10	1,50	5,90	57	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	120	4,44	3,37	8,41	81,89	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	8,54	4,47	3,04	87,26	229
	Картофельное пюре	90	1,92	2,29	12,94	80,37	128
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
	Сок овощной	100	10,00	1,00	29,00	165	389
	Винегрет овощной с фасолью	45	0,77	3,21	2,47	41,85	68
	ИТОГО ЗА ОБЕД	484	29,18	14,89	65,65	554,19	
ПОЛДНИК	Вареники с картофелем	100	4,25	5,82	27,55	181,79	394
	Какао с молоком	100	1,94	1,90	7,54	55,73	382
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,19	7,72	35,09	237,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1100	44,80	32,47	156,22	1146,2	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1100	44,80	32,47	156,22	1146,2	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1100	44,80	32,47	156,22	1146,2	

категория: Дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Плов с фруктами	120	2,62	7,82	29,60	198,94	195
	Чай с молоком	120	1,45	1,54	8,26	53,32	378
	Гренки пшеничные	28	2,10	0,81	14,39	73,36	34/1
	Яблоко свежие	85	0,34	0,34	8,33	39,95	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	6,51	10,51	60,58	365,57	
10:00	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	57	386
ИТОГО ЗА 10:00		100	4,10	1,50	5,90	57	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,66	5,06	12,62	122,83	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,61	5,03	3,42	98,16	229
	Картофельное пюре	110	2,34	2,80	15,82	98,23	128
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
	Сок овощной	130	13,00	1,30	37,70	214,5	389
	Винегрет овощной с фасолью	60	1,03	4,28	3,29	55,8	68
	ИТОГО ЗА ОБЕД	634	37,23	19,18	85,46	717,62	
ПОЛДНИК	Вареники с картофелем	120	5,10	6,98	33,06	218,15	394
	Какао с молоком	120	2,33	2,28	9,05	66,88	382
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	7,43	9,26	42,11	285,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1327	55,27	40,45	194,05	1425,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1327	55,27	40,45	194,05	1425,22	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1327	55,27	40,45	194,05	1425,22	

категория: Дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный пшеничный	120	3,95	3,88	10,76	93,34	125
	Чай с сахаром	120	0,06	0,00	5,64	23,04	376
	Батон	21	1,66	0,21	0,44	49,11	10
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
	Апельсины свежие очищенные	90	0,81	0,18	7,29	38,7	341
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,53	6,73	24,20	226,83	
10:00	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	22
ИТОГО ЗА 10:00			3,00	1,00	4,00	40	
ОБЕД	Суп картофельный	120	1,26	0,97	9,66	52,64	97
	Макароник с мясом	100	10,18	21,44	17,44	303,4	285
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
	Кисель из яблок	100	0,06	0,06	6,46	27	352
	Икра баклажанная с кабачками	45	0,92	2,35	4,06	41,68	74
	Бульон куриный	20	0,70	0,70	0,04	9,27	25
ИТОГО ЗА ОБЕД			16,63	26,07	47,45	531,81	
ПОЛДНИК	Голубцы овощные с соусом сметанным	90	2,09	6,15	10,68	107,5	167
	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,16	6,44	24,22	211,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,32	40,24	99,87	1010,24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			30,32	40,24	99,87	1010,24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			30,32	40,24	99,87	1010,24	

категория: Дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный пшеничный	140	4,61	4,52	12,56	108,89	125
	Чай с сахаром	140	0,07	0,00	6,58	26,88	376
	батон	28	2,21	0,28	0,59	65,48	10
	Масло сливочное	4	0,05	2,46	0,07	22,64	14
	Апельсины свежие очищенные	90	0,81	0,18	7,29	38,7	341
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Кефир	402	7,75	7,44	27,09	262,59	
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Суп картофельный	100	3,00	1,00	4,00	40	40 22
	Макаронник с мясом	150	1,57	1,22	12,08	65,8	97
	Хлеб пшеничный	130	13,23	27,87	22,67	394,42	285
	Хлеб ржаной	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10
	Хлеб из яблок	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10
	Кисель из яблок	120	0,07	0,07	7,75	32,4	352
	Икра баклажанная с кабачками	60	1,23	3,14	5,41	55,57	74
	Бульон куриный	80	2,80	2,80	0,18	37,06	25
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
	ПОЛДНИК	Голубцы овощные с соусом сметанным	604	23,49	35,81	60,70	713,35
	Сок фруктовый	80	1,86	5,46	9,50	95,56	167
	Хлеб пшеничный	120	0,49	0,10	15,72	66	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1334	38,80	50,09	117,60	1242,96	
		1334	38,80	50,09	117,60	1242,96	
		1334	38,80	50,09	117,60	1242,96	

Меню приготавливаемых блюд

категория: Дети от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,4	209
	Чай с лимоном	120	0,08	0,00	6,06	25,21	377
	Гренки с сыром	15	2,23	1,85	4,84	44,92	33
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
	Икра кабачковая	45	0,77	2,41	4,04	41,53	73
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		321	7,68	7,17	25,32	239,16	
10:00	мажитэль	100	0,30	0,04	11,40	47	1
ИТОГО ЗА 10:00							
		100	0,30	0,04	11,40	47	
ОБЕД	суп картофельный с рыбными консервами	120	3,08	6,38	23,98	166,27	23
	Плов с отварным мясом	130	12,61	25,79	25,00	383,03	265
	Винегрет овощной	50	0,69	5,08	3,68	63,71	67
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
	Компот из свежих яблок	100	0,08	0,08	6,95	29,35	342
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		449	19,97	37,88	69,40	740,18	
ПОЛДНИК	Суп молочный овсяный	100	3,02	3,37	8,77	78,17	125
	Ватрушка творожная из дрожжевого теста	30	3,85	6,16	27,32	181,13	447
	Какао с молоком	100	1,94	1,90	7,54	55,73	382
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
		250	8,81	11,43	43,63	315,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1120	36,76	56,52	149,75	1341,37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1120	36,76	56,52	149,75	1341,37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1120	36,76	56,52	149,75	1341,37	

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	Яйца:вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	150	0,14	0,00	10,10	42,02	377
ЗАВТРАК	Гренки с сыром	420	2,87	2,23	4,84	52,33	33
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10 (1)
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,03	3,02	5,38	55,37	73
ЗАВТРАК	Яблочки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			11,52	13,61	30,03	346,06	
10:00	Мажитель	100	0,54	0,07	20,52	84,6	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,54	0,07	20,52	84,6	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	180	5,14	10,64	39,96	277,12	23
ОБЕД	Плов с отварным мясом	140	10,20	9,55	16,25	353,56	234
ОБЕД	Винегрет овощной	50	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	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	12,51	52,83	342
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,20	26,93	94,86	766,18	
ПОЛДНИК	Суп молочный овсяный	150	5,53	6,37	15,01	140,71	93
ПОЛДНИК	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	35	12,57	6,30	42,33	279,96	410
ПОЛДНИК	Какао с молоком	100	2,43	2,37	9,42	69,66	382
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			20,53	15,04	66,76	490,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,79	55,65	212,17	1687,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			55,79	55,65	212,17	1687,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			55,79	55,65	212,17	1687,17	
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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	90	11,23	10,12	10,31	177,45	223
	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	57	386
	Сметана т/б*	20	0,54	2,00	0,78	23,8	334
	Груши	85	0,34	0,26	8,76	39,95	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	120	1,34	1,44	9,04	54,62	112
	Перец фаршированный рисом и мясом с томатным соусом	120	7,84	17,34	10,49	230,03	286
	Свежие помидоры и огурцы с маслом	45	0,33	2,77	1,74	32,99	24
	растительным и луком	21	1,66	0,21	0,44	49,1	10
	Хлеб пшеничный	28	1,85	0,34	9,35	48,72	10
	Хлеб ржаной	100	0,04	0,00	7,06	27,9	349
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,08	2,50	0,04	26,96	80
	Бульон мясной	464	14,14	24,60	38,16	470,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
	ПОЛДНИК	Суп молочный манный	80	2,36	2,58	7,21	62,1
Кофейный напиток с молоком		80	1,31	1,44	6,04	42,74	379
Пирог открытый		50	3,12	1,47	20,51	109,71	414
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

категория: Дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	12,48	11,25	11,46	197,17	223	
	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	57	386	
	Сметана т/о	25	0,68	2,50	0,98	29,75	334	
	Груши	85	0,34	0,26	8,76	39,95	338	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	17,60	15,51	27,10	323,87		
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	389	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55		
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,02	2,16	13,55	81,94	112	
	Перец фаршированный рисом и мясом с томатным соусом	140	9,14	20,23	12,24	268,37	286	
	Свежие помидоры и огурцы с маслом растительным и луком	60	0,44	3,69	2,32	43,99	24	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	10	
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	62,64	10	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,05	0,00	9,18	36,27	349	
	Бульон мясной	50	1,80	4,16	0,06	44,93	80	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	624	18,04	30,95	49,96	603,6		
	ПОЛДНИК	Суп молочный манный	120	3,54	3,88	10,81	93,16	18
	Кофейный напиток с молоком	90	1,48	1,62	6,80	48,08	379	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирог открытый	50	3,12	1,47	20,51	109,71	414	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	8,14	6,97	38,12	250,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1294	44,19	53,51	128,28	1233,42		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1294	44,19	53,51	128,28	1233,42		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1294	44,19	53,51	128,28	1233,42		