ДЕНЬ 1 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	5,17	2,65	32,49	174	-	185
крупа геркулесовая							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93	1,3	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	43	2,0	399
Обед							
Икра кабачковая	50	0,52	2,5	2,96	35	2,76	
Суп рисовый с куриным мясом	250	8,28	33,82	67,1	181	10,0	80
птица							
рис							
морковь							
лук							
масло сливочное							
соль							
Гречневая каша рассыпчатая	130	1,53	0,88	6,89	42	-	165
крупа гречневая							
масло сливочное							
Гуляш мясной	80	10,15	8,5	48,35	151	0,4	277
мясо							
морковь							
лук							
масло сливочное							
мука							
томатная паста							
масло растительное							
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	376
сухие фрукты							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Кондитерка (конфета)	25	1	6,58	14,8	123	-	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,92	37	0,03	435
чай (заварка)							
сахар							
Яйцо	1 шт.	2,08	4,6	0,28	63	-	213

Итого:	***39,86***	***69,58***	***271,79***	***1311***	***16,89***

ДЕНЬ 2 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Запек. творожно-манная	150	26,29	18,08	25,73	372	0,34	235
творог							
манная крупа							
яйцо							
сахар							
ванилин							
масло растительное							
молоко							
масло сливочное							
Сгущеное молоко	25	1,7	2,08	14	80	-	
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93	1,3	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	94	10,0	368
Обед							
Салат из свежих овощей	60	0,57	3,66	1,83	43	11,45	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
Суп картоф. с кур.мясом и сметаной	250	2,34	2,83	16,64	121	12,0	77
птица							
картофель							
сметана							
лук							
морковь							
соль							
масло сливочное							
томат							
Ленивые голубцы	180	9,47	13,1	16,81	240	41,6	298
мясо							
капуста белокачанная							
масло сливочное							
масло растительное							
томат							
морковь							
лук							
сметана							
рис							
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	376
сухие фрукты							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Макаронные из-ия с маслом и сыром	150	3,03	10,0	22,71	272	0,14	206
макаронные изделия							
масло сливочное							
сыр							
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,92	37	0,03	435
чай (заварка)							
сахар							
Кондитерка (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	168	-	
Итого:		***56,11***	***62,36***	***230,55***	***1818***	***77,26***	

ДЕНЬ 3 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшённая молочная	200	4,32	5,7	30,86	192	9,94	185
пшено							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,2	119	1,6	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом и сыром	62	6,9	8,73	20,04	186	0,09	3
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
сыр							
II-й завтрак							
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	368
Обед							
Салат из свежих овощей	60	0,57	3,66	1,83	43	11,45	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
Суп гороховый с куриным мясом	250	6,64	6,43	27,93	155	5,81	81
птица							
горох							
картофель							
соль							
лук							
морковь							
масло сливочное							
Картофельное пюре	180	3,67	6,0	24,52	165	0,16	321
картофель							
молоко							
масло сливочное							
Гуляш из печени	80	7,88	8,27	2,64	151	0,4	277
печень говяжья							
морковь							
лук							
масло сливочное							
мука							
томатная паста							
масло растительное							
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	376
сухие фрукты							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Выпечка (булочка по-домашнему)	70	5,09	8,76	37,74	251	12,86	469
мука пшеничная							
молоко							
яйцо							
дрожжи (сухие)							
сахар							
масло растительное							
масло сливочное							
Кефир (ряженка)	200	5,8	5,0	8,4	101	0,6	401
кефир (ряженка)							
сахар							
Итого:		***48,42***	***57,04***	***221,41***	***1589***	***53,31***	

ДЕНЬ 4 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	4,38	5,1	30	182	-	185
манка (крупа)							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93	1,3	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	43	2,0	399
Обед							
Рассольник с куриным мясом	250	5,87	5,11	16,92	121	7,53	76
птица							
огурей соленый							
картофель							
морковь							
рис							
лук							
сметана							
масло сливочное							
соль							
Рыба с овощами	150	21,6	5,55	12,75	185	13,8	247
рыба							
зелёный горошек							
лук							
морковь							
томатная паста							
масло сливочное							
масло растительное							
Сок	200	1	-	20,2	85	4,0	399
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Сгущеное молоко	25	1,7	2	14	80	-	
Сырок глазированный	40	6,6	10,24	12,08	151	-	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,92	37	0,03	435
чай (заварка)							
сахар							
Итого:		***51,84***	***38,04***	***177,11***	***1233***	***28,66***	

ДЕНЬ 5 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	5,8	6,07	32,3	208	-	185
крупа гречневая							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93	1,3	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	43	2,0	399
Обед							
Салат из свежей капусты	60	1,09	3,03	5,18	51	23,58	20
капуста (свежая)							
морковь							
сахар							
кислота лимонная							
масло растительное							
Суп рыбный (из консервов)	250	8,6	8,41	14,33	167	9, 11	87
картофель							
морковь							
соль							
консервы рыбные							
лук							
пшено							
масло сливочное							
соль							
Плов с мясом	180	13,32	15,0	45,11	313	0,9	304
мясо							
рис							
лук							
морковь							
масло сливочное							
масло растительное							
Компот из свеж/мор.ягод	200	0,14	-	2,8	128	1,83	375
св/морож ягоды							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Колбасные изделия	53	7,04	12,21	0,83	141	-	275
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
Винегрет	180	2,45	11,11	15,19	175	1,53	45
картофель							
свекла							
морковь							
огурец соленый							
лук							
масло растительное							
зеленый горошек							
Сдоба (готовая***)***	50	6,0	4,25	16,8	198	-	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,92	37	0,03	435
чай (заварка)							
сахар							
Итого:		***55,13***	***70,12***	***203,7***	***1811***	***31,17***	

ДЕНЬ 6 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	2,9	5,1	31,06	182	-	185
рис							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,2	119	1,6	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом и сыром	62	6,9	8,73	20,04	186	0,09	3
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
сыр							
II-й завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	43	2,0	399
Обед							
Салат из горошка и кукурузы	60	1,63	3,12	3,74	50	6,6	12
Зелёный горошек консервирован.							
Масло растительное							
Кукуруза консервированная							
Куриный бульон с яйцом	250	18,5	6,5	0,5	135	0,75	108
птица							
лук							
морковь							
масло сливочное							
яйцо							
Рожки отварные с маслом	130	2,15	3,7	22,85	169	-	205
макаронные изделия							
масло сливочное							
Тефтели мясные (2 шт.)	80	3,25	6,6	47,81	128	0,07	286
мясо							
хлеб пшеничный							
молоко							
масло сливочное							
лук репчатый							
яйцо							
масло растительное							
Соус томатно-мучной	40	0,66	1,92	1,19	31	0,5	348
томат							
мука							
лук репчатый							
морковь							
масло растительное							
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	376
сухие фрукты							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,92	37	0,03	435
чай (заварка)							
сахар							
Бутерброд с повидлом	55	2,47	0,31	28,82	128	0,48	2
повидло							
хлеб пшеничный							
Итого:		***46,16***	***40,08***	***230,68***	***1386***	***12,52***	

ДЕНЬ 7 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Запек. творожно-манная	150	26,29	18,08	25,73	372	0,34	235
творог							
манная крупа							
яйцо							
сахар							
ванилин							
масло растительное							
молоко							
масло сливочное							
Сгущеное молоко	25	1,7	2,08	14	80	-	
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93	1,3	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	94	10	368
Обед							
Салат из свежих овощей	60	0,57	3,66	1,83	43	11,45	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
Щи с куриным мясом	250	5,5	5,0	6,68	76	20,03	67
птица							
картофель							
капуста							
морковь							
лук							
сметана							
томатная паста							
масло сливочное							
Картофельное пюре	180	3,67	6,0	24,52	165	0,16	321
картофель							
молоко							
масло сливочное							
Котлета мясная	80	12,43	9,42	12,85	185	0,09	282
мясо							
хлеб пшеничный							
молоко							
панировочные сухари							
лук							
яйцо							
масло растительное							
Компот из свеж/мор.ягод	200	0,14	-	2,8	128	1,83	375
св/морож ягоды							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Каша "Дружба"	200	4,25	5,22	27,4	174	-	185
пшено							
рис							
сахар							
масло сливочное							
молоко							
Кондитерка (конфета)	25	1,0	6,58	14,8	123	-	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,92	37	0,03	435
чай (заварка)							
сахар							
Итого:		***64,82***	***66,27***	***191,26***	***1718***	***45,2***	

ДЕНЬ 8 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	4,38	5,1	30	182	-	185
манка (крупа)							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,2	119	1,6	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,3	13,3	53	26,7	368
Обед							
Суп вермишелевый с курин. масом	250	5,33	5,06	11,92	103	0,5	82
птица							
макаронные изделия							
морковь							
лук							
масло сливочное							
соль							
Свёкла тушеная с зелен. горошком	180	2,71	6,1	15,73	128	13,73	34
свекла							
зелёный горошек							
соль							
масло растительное							
Тефтели мясные с рисом	80	2,76	6,03	6,90	131	0,29	287
мясо							
крупа рис							
мука							
лук							
яйцо							
масло растительное							
Соус томатно-сметанный	40	0,71	2,0	2,81	32	-	355
томат							
мука							
сметана							
масло растительное							
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,01	27,76	113	0,4	376
сухие фрукты							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,92	37	0,03	435
чай (заварка)							
сахар							
Кондитерка (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	168	-	

Итого:	***28,98***	***37,65***	***195,52***	***1251***	***43,25***

ДЕНЬ 9 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Вермишель молочная	200	4,4	5,2	18,8	145	0,9	93
вермишель							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,2	119	1,6	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	43	2,0	399
Обед							
Салат из свежих овощей	60	0,57	3,66	1,83	43	11,45	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
Борщ с кур.мясом и сметаной	250	2,03	5,0	14,11	110	8,78	62
птица							
свекла							
картофель							
капуста белокачанная							
морковь							
лук							
сахар							
сметана							
кислота лимонная							
томатное пюре							
масло сливочное							
соль							
Рыба под омлетом	140	21,31	6,5	4,08	173	1,43	249
рыба							
яйцо							
молоко							
масло растительное							
соль							
Сок	200	1	-	20,2	77	3,6	399
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66	-	
Полдник							
Выпечка (плюшка)	75	3,2	3,6	24,99	269	0,02	466
мука пшеничная							
молоко							
яйцо							
дрожжи (сухие)							
сахар							
масло растительное							
масло сливочное							
Ряженка (кефир)	200	5,8	5,0	8,4	101	0,6	401
ряженка (кефир)							
сахар							

Итого:	***47,66***	***39,65***	***145,19***	***1384***	***30,38***

ДЕНЬ 10 (с 3 - 7 лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Завтрак							
Каша пшённая молочная	200	4,32	5,7	30,86	192	9,94	185
пшено							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,17	93	1,3	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
II-й завтрак							
Сок	100	0,5	-	10,1	43	2,0	399
Обед							
Суп картоф. с кур. мясом и фасолью	250	6,64	6,5	27,93	135	11,08	81
птица							
картофель							
лук							
морковь							
масло сливочное							
фасоль							
томат							
соль							
Капуста тушеная с мясом	180	3,7	6,0	16,96	135	30,93	336
мясо							
капуста белокачанная							
масло растительное							
морковь							
лук							
томатная паста							
Компот из свеж/мор.ягод	200	0,14	-	2,8	128	1,83	375
св/морож ягоды							
сахар							
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	-	
Полдник							
Гренка запечённая	65	3,79	7,57	7,9	195	0,58	115
хлеб пшеничный							
молоко							
сахар							
яйцо							
Кисель (из концентрата***)***	200	0,14	-	27,48	111	1,83	437
кисель							
сахар							

Итого:	*27*	*35,5*	*163,68*	*1217*	*59,49*
ИТОГО *за весь период:*	**466**	**516**	**2031**	**14718**	**398**
Среднее значение за период:	**47**	**52**	**203**	**1472**	**40**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от колларийности	**13**	**32**	**55**		