

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	208	155/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	Кофейный напиток с молоком	302	150	2,1	1,7	11,0	66	200	2,8	2,2	14,8	87
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	30/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого				10,1	12,7	51,9	362		12,6	19,6	64,5	483
2-й завтрак	Компот из ягод сушеных	308	150	0,9	0	22,1	95	200	1,3	0,1	32,4	130
обед	Суп картофельный на мясном бульоне	62/55	150	2,9\6,4	2,6\5,19	11,1/1,18	80\78	200	3,9/8,5	3,5/6,93	14,8/1,53	108\104
	Голубцы ленивые	129	120	9,5	8,4	8,6	150	150	10,8	8,7	9,7	163
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Салат из свеклы с растительным маслом	27	40	0,5	2,9	3,2	42	60	0,8	4,9	4,8	66
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				22,91	19,48	79,68	590,5		29,05	24,73	105,43	759,5
Полдник	Напиток лимонный	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	111
Итого				2,47	0,31	28,59	125		3,26	0,42	38,1	184
Ужин	Манные биточки с вареньем	224	150/15	6,3	6,5	46,3	268	200/20	8,4	8,6	61,7	358
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого				6,4	6,52	50,9	286		8,5	8,63	70,8	383
Всего				41,98	39,01	211,07	1363,5		53,41	53,38	278,83	1809,5

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша дружба молочная жидкая	210	150/4	4,7	6,1	25,1	174	200/5	6,3	8,1	33,5	232
	Какао с молоком	304	150	2,7	2,0	9,9	70	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бугерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	30/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого				9,8	12,5	49,5	353		12,3	20	61,8	478
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
Обед	Суп картофельный с бобовыми и гречками	67	150/1	4,5	3,1	17,5	122	200/15	6,2	4,1	25,5	169
	Оладьи из печени по-кунцевски	131	50	10,1	7,0	6,8	131	75	15,1	10,5	10,1	196
	Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	8,4	5,4	34,6	224	200/5	11,2	7,0	46,2	296
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				25,8	15,9	106,5	677,5		36,21	22,22	143	922,5
Полдник	Кисель	319	150	0	0	15,0	57	200	0	0	20,0	76
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Ужин	Рагу из овощей	160	150	9	8,2	14,2	173	200	12	11	18,9	231
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				13,84	8,82	62,78	390		18,42	11,83	86,64	521,34
Всего				49,44	37,22	218,78	1420,5		66,93	54,05	291,44	1921,84

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Омлет	233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
	Бутерброд с маслом ,сыром	2	30\10\5	6,7	9,6	13,2	167	50\15\5	9,7	9,9	30,8	254
Итого				12,6	19,2	18,9	298		18,5	23,73	41,5	444
2-й завтрак	Напиток из шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	200	0,6	0,3	27,0	111
Обед	Борщ на бульоне	60/55	150	1\6,41	2,9\5,19	7\1,18	58/78	200	1,4\8,55	4,1\6,93	9,4\1,53	79\104
	Котлета рыбная	85	50	8,1	5,7	6,9	112	75	12,1	8,6	10,3	168
	Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				21,11	18,08	84,88	586,5		29,45	25,13	110,53	787,5
Полдник	Булочка домашняя	288	50	3,6	5,7	27,1	175	70	5,0	8,0	38,0	245
	Напиток лимонный	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
Ужин	Каша кукурузная молочная	214	150/4	4,5	6,0	27,3	177	200/5	6,0	8,0	36,4	236
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				10,67	12,03	87,59	495		14,36	16,45	121,72	673,67
Всего				44,38	49,23	191,37	1379,5		62,31	65,31	273,75	1905,17

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	205	150/4	6,1	7,7	25,4	195	200/5	8,1	10,2	33,8	259
	Какао с молоком	304	150	2,7	2,0	9,9	70	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	30/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого				11,2	14,1	49,8	374		14,1	22,1	62,1	505
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
Обед	Рассольник ленинградский	58	150	1,3	3,5	9,2	77	200	1,7	4,8	12,3	104
	гуляш	99	30/30	8,7	9,4	1,9	128	50/50	14,5	15,7	3,2	213
	Макаронны отварные	227	120,\4	4,3	3,4	26,7	157	150,\5	5,5	4,2	33,3	196
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				17,1	16,7	85,4	562,5		25,5	25,32	109,9	774,5
Полдник	Кисель плодово-ягодный	319	150	0	0	15,0	57	200	0	0	20,0	76
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Ужин	Котлеты картофельные	162	150/3	4,6	10	29,1	235	200/5	6,2	14	38,9	320
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				9,44	10,62	77,68	452		10,62	14,83	106,64	610,34
Всего				37,74	41,42	212,88	1388,5		52,22	62,25	278,64	1888,84

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	192	150/4	6,1	7,4	26,7	198	200/5	8,1	9,8	35,60	264
	Кофейный напиток с молоком	303	150	2,34	2	10,63	70	200	2,8	2,2	14,8	87
	Бутерброд с маслом	1	30\5	2,4	4,4	14,5	109	30\10	2,4	8,6	14,6	146
Итого				10,84	13,8	51,83	377		13,3	20,6	65,0	497
2-й завтрак	Напиток лимонный	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
Обед	Суп молочный с вермишелью	80	150	3,3	3,1	11,9	89	200	4,4	4,2	15,9	119
	Котлеты рубленые из птицы	138	50\20	7,4	8,2	8,3	139	70\30	10,4	11,4	11,7	194
	Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137
	Салат из белокочанной капусты	6	40	0,9	1,8	4,1	36	60	1,3	2,7	6,2	54
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				16,8	17,2	88,0	573,5		23,0	23,52	115,0	765,5
Полдник	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
	Компот из ягод сушеных	308	150	0,9	0	22,1	95	200	1,3	0,1	32,4	130
Ужин	Запеканка из творога с морковью	244	100/15	13,9	10,4	22,9	241	150/20	20,7	7,9	33,0	353
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого				17,27	10,72	64,09	425		25,26	8,43	93,82	602,67
Всего				44,91	41,72	203,92	1375,5		61,56	52,55	273,82	1865,17

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная	208	155/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	Кофейный напиток на молоке	302	150	2,1	1,7	11,0	66	200	2,8	2,2	14,8	87
	Бутерброд с маслом ,сыром	2	30\10\5	6,7	9,6	13,2	167	50\15\5	9,7	9,9	30,8	254
Итого				14,4	17,9	50,6	420		19,9	20,9	80,7	591
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
Обед	Щи из свежей капусты	57	150	1	3,2	5,1	56	200	1,4	4,5	6,8	76
	Плов из курицы	140	150	14,2	18,4	23,7	320	220	21,0	27,0	35,8	473
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				18,0	22,0	76,4	576,5		26,2	32,12	103,7	810,5
Полдник	Кисель плодово-ягодный	319	150	0	0	15,0	57	200	0	0	20,0	76
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Ужин	Макароны отварные с овощами	232	150	4,3	6,3	23,4	170	200	5,8	8,4	31,2	227
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого				9,14	6,92	71,98	387		12,22	9,23	98,94	517,34
Всего				41,54	46,82	198,98	1383,5		58,32	62,25	283,34	1918,84

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	205	150/4	6,1	7,7	25,4	195	200/5	8,1	10,2	33,8	259
	Какао с молоком	304	150	2,7	2,0	9,9	70	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	30/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого				11,2	14,1	49,8	374		14,1	22,1	62,1	505
2-й завтрак	Компот из ягод сушеных	308	150	0,9	0	22,1	95	200	1,3	0,1	32,4	130
Обед	Суп картофельный с макаронными б изделиями на бульоне	63\55	150	1,6\6,41	1.5/5,19	11,3\1,18	67\78	200	2,2\8,55	2,1/6,93	15,1\1,59	89/104
	Жаркое по домашнему	101	100/50	15,8	15,9	13,5	261	150/70	22,2	22,7	20,3	375
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				27,41	22,98	81,58	647,5		37,95	32,43	111,59	886,5
Полдник	Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	200	5,5	5,6	8,6	106
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Ужин	Биточки рисовые с соусом абрикосовы	225	150/20	5,0	6,4	47,9	268	200/30	6,7	8,5	65,8	365
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого				11,57	10,92	73,39	436		15,46	14,53	102,82	590,67
Всего				50,18	48,0	204,77	1457,5		67,51	69,06	276,51	1982,17

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	192	150/4	6,1	7,4	26,7	198	200/5	8,1	9,8	35,60	264
	Кофейный напиток с молоком	303	150	2,34	2	10,63	70	200	2,8	2,2	14,8	87
	Бутерброд с маслом ,сыром	2	30\10\5	6,7	9,6	13,2	167	50\15\5	9,7	9,9	30,8	254
Итого				14,9	18,7	50,9	431		20,6	21,9	81,2	605
2-й завтрак	Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	200	0,6	0,3	27,0	111
	Свекольник на мясном бульоне	72\55	150	1,3\6,41	3,1\5,19\	8,9\1,18	71\78	200	1.8/8,55	4,1/6,93	11,9/1,59	95,\104
	Кнели куриные с рисом	144	60\4	10,4	15,1	4	194	80\5	13,9	21,1	5,4	259
	Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,01	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				23,71	27,68	83,79	681,5		31,65	37,63	108,19	894,5
Полдник	Напиток лимонный	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Ужин	Оладьи с молоком сгущенным	262	50/10	4,5	4,2	24,9	156	70/15	6,4	6,0	35,4	221
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого				7,07	4,53	58,09	299		9,76	6,45	82,72	413,67
Всего				45,68	50,91	192,78	1411,5		62,01	65,98	272,11	1913,17

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	209	150/4	5,6	6,0	27,4	181	200/5	7,4	8,0	36,5	241
	Какао с молоком	304	150	2,7	2,0	9,9	70	200	3,6	3,3	13,7	100
	Бутерброд с маслом	1	30/5	2,4	4,4	14,5	109	30/10	2,4	8,6	14,6	146
Итого				10,7	12,4	51,8	360		13,4	19,9	64,8	487
2-й завтрак	Напиток апельсиновый	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
												9,7
Обед	Суп картофельный с крупой на бульоне	65/55	150	1,6/6,41	1,5/ 5,19	11,6/1,18	68/78	200	2,1/8,55	2.1/6,93	15,5/1,59	90/104
	Котлета рубленая из птицы	138	50/20	7,4	8,2	8,3	139	70/30	10,4	11,4	11,7	194
	Капуста тушенная	150	120	2,6	3,9	11,3	90	150	3,3	4,9	14,1	113
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				20,81	19,19	79,98	575,5		28,15	25,95	103,99	762,5
Полдник	Кисель плодово-ягодный	319	150	0	0	15,0	57	200	0	0	20,0	76
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Ужин	Запеканка из творога	238	120/15	21,9	15,8	27,6	341	150/20	27,5	19,8	35,1	431
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого				24,37	16,12	61,69	487		30,76	20,23	83,52	626,67
Всего				55,87	47,71	193,47	1422,5		72,31	66,08	252,31	1876,17

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	193	150\4	6,8	6,7	27,8	200	200\5	9,0	9,0	37,0	266
	Кофейный напиток на молоке	302	150	2,1	1,7	11,0	66	200	2,8	2,2	14,8	87
	Бутерброд с маслом ,сыром	2	30\10\5	6,7	9,6	13,2	167	50\15\5	9,7	9,9	30,8	254
Итого				15,6	18,0	52,0	433		21,5	21,1	82,6	607
2-й завтрак	Напиток лимонный	311	150	0,1	0,01	14,1	54	200	0,1	0,02	18,9	73
Обед	Уха с крупой	75	150/10	3,5	0,8	8,3	55	200/20	6,2	1,5	11	831
	гуляш	99	30/30	8,7	9,4	1,9	128	50/50	14,5	15,7	3,2	213
	Макаронь отварные	227	120,\4	4,3	3,4	26,7	157	150,\5	5,5	4,2	33,3	196
	Компот из сухофруктов	309	150	0,7	0,03	15,4	67	200	0,9	0,05	20,6	89
	Хлеб ржаной		40	2,0	0,36	18,1	79,5	50	2,8	0,55	21,6	99,5
Итого				19,3	14,0	84,5	540,5		30,0	22,02	108,6	753,5
Полдник	Компот из ягод сушеных	308	150	0,9	0	22,1	95	200	1,3	0,1	32,4	130
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Ужин	Винегрет овощной	46	40	0,5	3,6	2,2	43	60	0,7	5,3	3,3	64
	Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137
	Чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9,1	25
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				8,64	7,92	73,98	407		11,52	10,83	103,54	545,34
Всего				43,54	39,92	210,48	1380,5		63,02	53,95	294,74	1905,84