

День 1		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	9.30	9.60	25.3	235.6	150	10.7	11.0	29.2	271.9		
	Чай	180	-	-	8.30	30.6	200	-	-	9.20	34.0		
	Бутерброд с маслом	20/5	1.50	4.70	9.10	85.0	30/6	2.2	6.8	13.2	122.4		
	Итого за завтрак	335	10.8	14.3	42.7	351.2	386	12.9	17.8	51.6	428.3		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	120	0,55	0,11	11,1	51,7		
Обед	Салат из моркови с курагой	40	0,5	2,8	7,8	58	60	0,8	4,3	11,7	87,1		
	Суп рыбный	160	10.2	0.5	7.40	84.4	200	12.7	0.6	9.2	105.4		
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	150	10,9	10,9	14,0	199,8	180	13,2	13,2	16,8	239,8		
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8		
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	52,8	40	3.0	1.2	20.4	105.6		
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	16.9	87.2	50	3.9	0.6	21.1	109.0		
	Итого за обед	560	26.5	15.3	71.3	536.2	710	34.0	19.9	97.2	717.7		
Полдник	Кисель	180	-	-	17.6	72.0	200	-	-	19.6	80.0		
	Печенье (пряники)	15	1.1	1.8	11.2	62.6	35	2.6	4.1	26.2	145.9		
	Итого за полдник	195	1.1	1.8	28.8	134.6	235	2.6	4.1	45.8	225.9		
Ужин	Омлет с зеленым горошком (запечен)	110	7.3	5.1	7.2	93.5	130	8.6	5.9	8.5	110.5		
	Хлеб пшеничный.	20	1.5	0.6	10.2	52,8	20	1.5	0.6	10.2	52,8		
	Чай с молоком.	180	1,3	1,3	10,1	55,8	200	1,4	1,4	11,2	62,0		
	Фрукты свежие	80	0.2	0.3	8.2	35.7	100	0.8	0.2	19.6	82.5		
	Итого за ужин	390	10.3	7.3	49.0	292.9	450	12.3	8.1	49.5	307.8		
	Итого за день	1 580	49.2	38.8	201.9	1361.9	1 901	62.35	50.0	255.2	1731.4		

Прием пищи		Наименование блюда		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)					
				Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У			
Завтрак		Каша манная молочная	180	4,9	4,5	25,7	160,2	200	5,4	5,0	28,6	178,0			
		Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,52	12,0	81,0			
		Бутерброд с маслом, сыром	35	3,68	5,4	11,3	108,11	48	5,0	7,34	15,5	148,27			
		Итого за завтрак	365	10,83	12,0	47,0	335,81	428	13,1	14,9	56,1	407,27			
Второй завтрак		Фрукты свежие	80	0,2	0,3	8,2	35,7	100	0,8	0,2	19,6	82,5			
Обед		Салат из свеклы с курагой, изюмом	40	0,6	2,45	5,42	46,16	60	0,94	3,67	8,12	69,24			
		Суп фасолевый	150	4,32	0,5	14,4	88,6	200	5,8	0,7	19,2	118,1			
		Котлеты рыбн.любиг. (Шницель рыбн)	50	5,8	2,2	4,0	58,3	70	8,2	3,1	5,6	81,7			
		Пюре картофельное	150	3,3	4,68	8,04	123,9	180	3,9	5,62	9,45	148,68			
		Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,2	30	0,35	1,26	2,4	22,2			
		Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	87,84			
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6			
		Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0			
		Итого за обед	630	19,11	12,3	79,26	552,4	800	25,5	16,0	102,7	715,36			
	Полдник		Кисломолочный н-к с сахаром	150	4,1	5,2	11,5	107,6	180	4,9	5,9	12,3	128,0		
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8			
		Итого за полдник	170	5,6	5,8	21,7	160,4	200	6,4	6,5	22,5	180,8			
Ужин		Сырники творожные запеченные	140	24,0	18,9	18,3	349,9	150	25,8	20,2	19,6	374,87			
		Повидло/джем/	20	0,1	0,01	10,3	41,9	20	0,1	0,01	10,3	41,9			
		Чай	180	-	-	8,8	31,0	200	-	-	9,2	34,0			
	Итого за ужин	340	24,1	18,9	37,4	422,8	370	25,9	20,2	39,1	450,77				
	Итого за день	1 585	59,84	49,3	193,6	1507,1	1898	71,7	57,8	240,0	1836,7				

День 3		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блока	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блока	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,08	9,38	23,27	202,5	200	6,8	10,4	25,9	294,94		
	Какао с молоком	150	2,25	2,1	10,05	100,5	180	2,7	2,5	12,06	120,6		
	Бутерброд с повидлом (джемом)	25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4		
Второй завтрак	Итого за завтрак	355	9,86	16,2	42,45	388,0	416	11,7	19,7	51,2	537,94		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	120	0,6	0,12	12,12	56,4		
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	0,57	3,89	8,79	58,6	60	0,76	4,25	11,7	78,13		
	Суп овощной на к/б	150	2,58	0,38	6,27	45,9	200	3,44	0,5	8,36	61,2		
	Гуляш из печени говяжьей в сметан. соусе	50	6,58	4,71	1,36	73,79	70	9,21	6,59	1,89	103,3		
	Вермишель отварная с маслом	130	5,85	6,15	31,3	179,73	150	7,02	7,38	37,5	207,38		
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,5	103,95	180	0,4	0,1	30,6	124,74		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6		
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,90	0,60	21,1	109,0		
Полдник	Итого за обед	590	21,33	16,6	105,4	627,77	750	27,7	20,6	131,6	789,35		
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	200	5,8	5,0	8,0	100,0		
	Вафли	30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1		
Ужин	Итого за полдник	210	7,1	8,6	17,5	172,9	250	8,9	11,8	25,2	238,1		
	Запеканка из творога с рисом (яблок, морков.)	120	17,4	11,9	23,0	268,8	150	21,8	14,9	28,8	336,0		
	Соус молочный сладкий (1 вариант)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	30	0,58	1,36	3,98	30,5		
	Чай с лимоном	180	-	-	8,3	32,4	200	-	-	9,2	36,0		
	Фрукты	80	0,2	0,3	8,2	37,6	90	0,3	0,4	9,3	42,3		
	Итого за ужин	400	18,0	13,1	42,15	359,1	470	22,7	16,7	51,28	444,8		
	Итого за день	1655	56,79	54,6	208,6	1594,8	2006	71,6	68,9	271,4	2066,6		

Прием пищи		День 4		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)		
				Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	
Наименование блюда		Выход блюда	Б	Ж	У	Энерг. ценн	Выход блюда	Б	Ж	У	Энерг. ценн	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	32,9	186,0	200	6,0	5,8	43,8	248,0	
	Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	
	Итого за завтрак	365	12,5	14,1	64,0	427,2	448	15,8	17,9	81,2	544,1	
Второй завтрак	Йогурт	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	
	Итого за 2 завтрак											
Обед	Салат витаминный с р/м	40	0,45	2,86	3,14	40,4	60	0,68	4,29	4,72	60,5	
	Рассольник на м/б со сметаной	150	2,5	1,4	9,2	71,1	200	3,4	1,9	12,2	94,7	
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,76	6,22	1,64	93,5	60	7,8	6,2	1,6	93,5	
	Сложный гарнир(рис, овощи)	150	4,52	5,85	25,4	173,79	180	5,42	7,02	30,5	208,55	
	Кисель из кураги	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,4	0,4	12,7	65,4	
	Итого за обед	580	18,63	17,1	73,0	429,2	740	22,4	20,7	95,0	666,1	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	
	Пирожок с повидлом (джемом, яблоками, твор)	50	2,95	2,5	31,2	153,5	70	4,55	7,48	26,2	202,64	
	Итого за полдник	230	3,85	2,68	49,4	238,1	250	5,45	7,64	44,4	287,24	
Ужин	Овощное рагу	150	3,7	5,1	14,5	126,32	180	4,5	6,1	17,3	151,6	
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,0	4,6	0,34	62,8	
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,9	47,0	180	1,3	1,3	10,1	55,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	19,6	82,5	110	0,9	0,2	21,5	90,8	
		Итого за ужин	460	11,24	9,5	61,8	383,62	550	14,8	13,0	67,8	457,4
	Итого за день	1735	46,72	43,5	258,3	1525,12	2098	59,0	59,4	299,0	2006,5	

День 5		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	120	9.42	10.9	3.85	149.92		
	Салат из кукурузы консервированной	30	0.86	1.85	2.41	29.8	40	1.15	2.47	3.22	39.7		
	Какао- напиток на молоке	180	5.5	5.8	20,1	152.8	190	5.9	6.1	21.2	161.3		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,53	4.72	9.13	85.0	36	2.2	6.8	13.2	122.4		
	Итого за завтрак	335	15.74	21.4	34.9	392.53	386	18.7	26.3	41.5	473.3		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7		
	Итого за 2 завтрак	40	0,38	2,87	4,78	43,64	60	0,57	4,3	6,26	65,47		
Обед	Салат из моркови с яблоками	150	3,0	1,9	8,0	76,2	200	4,0	2,6	10,7	101,6		
	Суп овсяный на мясном бульоне	180	22,0	5,65	19,6	217,06	200	24,5	6,28	21,8	241,18		
	Жаркое по – домашнему	150	0,3	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8		
	Компот из кураги и изюма	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4		
Итого за обед	460	28.78	11.2	65.4	487.3	700	34.0	14.5	84.1	617.1			
Полдник	Йогурт	150	4,2	3,8	6,15	107,0	180	5,4	4,1	8,1	129,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8		
Ужин	Итого за полдник	170	5.7	4.4	16.4	159.8	200	6.9	4.7	18.3	182.4		
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64		
	Чай	150	-	-	7,6	25,5	180	-	-	8,1	30,6		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6		
	Конфеты (мармелад)	10	0,1	0,8	6,9	35,9	20	0,2	1,6	13,8	71,8		
Фрукты свежие	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0			
Итого за ужин	390	5.18	8.22	35.2	258.7	480	6.0	10.5	44.5	328.64			
Итого за день	1455	55.9	45.3	162.0	1345.3	1876	66.2	56.11	199.5	1653.1			

Прием пищи		День 6										Ранний возраст (до 3 лет)					Средний возраст (3-6 лет)								
		Наименование блюда										Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б		Ж	У											
Завтрак	Плов из риса с курагой (изюмом)	130	7,68	5,12	32,1	204,3	150	9,7	6,52	37,2	245,76	Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,2	11,5	82,0	40	0,6	2,07	6,66	52,6		Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2,07	6,66	52,6	60	0,9	3,1	11,8	78,9	
	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	180	1,5	1,2	6,6	44,4		200	1,7	1,3	7,4	49,3	200	1,7	1,3	7,4	49,3			
Полдник	Итого за завтрак	345	14,0	12,7	54,9	394,4	130	11,2	7,35	12,7	162,5	180	15,4	10,2	17,6	225,0	180	15,4	10,2	17,6	225,0				
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	47,0	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	180	0,4	-	18,0	64,8				
	Кисель из плодов шиповника	150	0,3	-	15,0	54,0	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,9	15,3	78,6				
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,18	18,2	84,6	20	0,9	0,18	18,2	84,6	20	0,9	0,18	18,2	84,6	40	1,8	0,38	25,8	137,6				
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,18	18,2	84,6	200	1,8	2,1	31,1	153,4	200	1,8	2,1	31,1	153,4	220	2,7	3,98	44,0	222,2				
Ужин	Итого за обед	540	16,7	11,4	59,6	410,0	150	2,42	7,79	12,6	137,3	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6				
	Итого за полдник	200	1,8	2,1	31,1	153,4	20	0,9	1,9	12,9	68,8	20	0,9	1,9	12,9	68,8	40	1,8	3,8	25,8	137,6				
	Соки фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	150	2,42	7,79	12,6	137,3	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6				
	Печенье (сухарики)	20	0,9	0,18	18,2	84,6	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8				
	Итого за ужин	390	8,1	10,9	39,2	296,2	180	-	-	8,4	31,1	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8				
Итого за день	1575	41,1	37,2	194,9	1301,0	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	390	8,1	10,9	39,2	296,2	460	11,1	14,7	43,2	360,0

День 7		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макарон. изделиями	150	4,53	4,2	13,7	110,7	200	6,04	5,6	18,2	145,6		
	Какао с молоком	150	2,2	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,5	12,0	81,0		
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4		
	Итого за завтрак	325	8,36	11,0	32,8	263,2	416	10,5	14,9	43,4	349,0		
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7		
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,1	4,58	38,7	60	0,67	3,1	6,86	60,54		
<u>Обед</u>	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,1	200	2,4	1,6	13,2	92,1		
	Тефтели из говядины (котлета рубленая	50	7,8	6,8	3,1	105,6	70	10,9	9,5	4,3	147,9		
	Картофель отварной	150	2,8	4,23	16,2	144,44	180	3,47	5,08	19,4	173,32		
	Компот из чернослива и изюма	150	0,45	-	17,7	64,5	180	0,54	-	21,2	77,4		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6		
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0		
	Итого за обед	600	17,91	15,4	78,6	562,3	770	24,2	20,8	101,4	738,9		
<u>Полдник</u>	Кисель	150	-	-	14,7	116,6	180	-	-	17,6	97,2		
	Сухарики (вафли)	15	1,0	2,0	5,2	41,5	30	1,9	4,1	10,3	82,9		
<u>Ужин</u>	Итого за полдник	165	1,0	2,0	19,9	158,1	210	1,9	4,1	27,9	180,1		
	Вареники ленивые	120	18,8	13,7	20,5	282,0	150	23,6	17,1	25,7	352,5		
	Соус сметанный	15	0,21	0,7	0,88	11,1	30	0,42	1,5	1,76	22,23		
	Чай с молоком	150	1,05	0,7	8,4	46,5	180	1,26	1,26	10,1	55,8		
Итого за ужин	285	20,15	15,1	29,8	339,6	360	25,3	19,9	37,6	430,5			
Итого за день	1475	47,92	43,6	171,2	1370,2	1866	62,5	59,8	221,4	1750,2			

День 8

Наименование блюда

Сад (старше 3 лет)

Ранний возраст (до 3 лет)

Прием пищи

Завтрак

Второй завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с
Кофейный напиток из цикория
Хлеб пшеничный с маслом, сыром
Итого за завтрак

Кисломол. н-к с сахар. Итого за 2 завтрак

Салат из моркови с яблоками, курагой
Борщ на мясном бульоне со сметаной
Курица отварная
Капуста тушеная

Кисель
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Итого за обед

Компот из яблок, изюма
Вафли (пряники)
Итого за полдник

Блины со сметаной (джемом, повидлом)
Чай
Фрукты
Итого за ужин

Наименование блюда	Ранний возраст (до 3 лет)				Сад (старше 3 лет)					
	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	150	3,75	4,35	19,8	132,0	200	5,0	5,8	26,4	176,0
Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3
Итого за завтрак	365	11,8	14,1	50,5	373,2	448	14,8	17,9	63,8	472,1
Кисломол. н-к с сахар. Итого за 2 завтрак	100	3,0	2,3	4,5	72,0	130	3,9	3,0	5,9	93,6
Салат из моркови с яблоками, курагой	40	0,52	2,05	4,38	38,04	60	0,77	3,08	6,56	57,06
Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	2,5	1,4	4,3	51,9	200	3,1	1,7	5,4	64,9
Курица отварная	50	11,1	7,11	-	166,2	60	13,4	8,23	-	139,5
Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64
Кисель	150	-	-	14,7	60,0	180	-	-	17,6	72,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6
Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0
Итого за обед	620	22,72	18,7	62,6	601,6	770	28,0	22,9	79,4	691,7
Компот из яблок, изюма	150	0,2	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8
Вафли (пряники)	30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1
Итого за полдник	180	2,1	4,1	24,7	136,9	230	3,4	6,8	34,5	202,9
Блины со сметаной (джемом, повидлом)	120	32,8	12,8	12,6	195,1	150	40,9	16,0	15,7	243,9
Чай	180	-	-	8,3	31,0	200	-	-	9,2	34,0
Фрукты	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0
Итого за ужин	360	33,1	13,3	26,2	260,1	430	41,3	16,6	30,7	316,9
Итого за день	1625	72,72	52,5	168,5	1443,8	2008	91,4	67,2	214,3	1777,2

Прием пищи		День 9										Ранний возраст (до 3 лет)				Сад (возраст старше 3 лет)			
		Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн						
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Энерг. ценн		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5,0	8,25	17,0	151,08	200	6,66	11,0	22,6	216,44								
	Какао-напиток с молоком	180	5,6	5,8	20,1	152,8	190	5,9	6,1	21,2	161,3								
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4								
	Итого за завтрак	355	12,1	18,8	28,2	387,9	426	14,8	23,9	57,0	500,1								
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	110	0,5	0,5	10,7	48,4								
Обед	Салат из капусты с кукурузой консервированной	40	0,64	2,68	4,76	42,8	60	0,96	4,02	7,14	64,2								
	Суп гороховый на м/б	160	4,6	0,4	12,9	81,5	200	2,4	1,6	13,2	92,1								
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150	3,3	4,7	8,0	210,1	180	3,9	5,62	9,65	252,1								
	Компот из яблок и чернослива	150	0,3	-	14,4	52,5	180	0,36	-	17,3	63,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6								
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4								
	Итого за обед	540	11,94	8,6	58,7	483,3	680	12,2	12,5	75,3	615,4								
Полдник	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,5	180	0,9	0,18	18,2	84,6								
	Ватрушка с творогом (повидлом)	60	7,86	7,44	24,9	156,0	70	9,17	8,68	29,1	182,0								
	Итого за полдник	210	8,66	7,64	40,1	226,5	250	10,1	8,86	47,3	266,6								
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	42,2	270,51	160	9,1	7,7	43,9	288,5								
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	200	6,1	5,4	10,1	113,3								
	Хлеб пшеничный	200	1,5	0,6	10,2	52,8	200	1,5	0,6	10,2	52,8								
	Итого за ужин	530	15,55	12,7	61,5	425,3	560	16,7	13,7	64,2	454,6								
	Итого за день	1735	48,65	48,14	198,3	1567,0	2066	54,3	59,5	254,5	1885,1								

День 10		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,8	166,79	200	6,98	10,4	25,0	222,38		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,1	10,1	68,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0		
	Бутерброд с сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3		
	Итого за завтрак	335	11,2	15,3	40,2	342,9	448	15,0	20,5	53,9	460,7		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7		
Обед	Салат из капусты и моркови с р/м	40	0,66	2,8	1,96	36,3	60	0,99	4,25	2,95	54,46		
	Суп – лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58,5	200	1,8	2,8	12,0	78,0		
	Шницель рыбн. нагур (котлета любит)	50	7,5	2,2	4,9	69,2	60	8,9	2,7	5,8	82,9		
	Свекла тушеная	150	2,45	4,5	12,3	102,81	180	2,93	5,4	14,7	123,37		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4		
	Итого за обед	580	15,41	12,4	61,8	417,2	740	19,6	16,5	81,5	547,5		
	Полдник	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,0	170	4,9	4,3	7,1	86,1	
		Бутерброд с повидлом (джемом)	30	1,4	2,1	15,8	87,8	40	1,8	2,9	21,0	117,0	
	Итого за полдник	180	5,8	5,9	22,1	163,8	210	6,7	7,2	28,1	203,1		
Ужин	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,7	12,5	10,9	227,9	180	15,3	15,0	13,1	273,9		
	Соус томатный	20	0,28	1,0	1,17	14,82	20	0,28	1,0	1,17	14,82		
	Кисель	180	-	-	17,6	72,0	200	-	-	19,6	80,0		
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8		
	Конфеты (зефир)	20	0,3	1,6	13,9	71,8	40	0,6	3,2	27,8	143,6		
	Итого за ужин	100	0,2	0,6	15,0	65,0	110	0,22	0,66	16,5	71,5		
	Итого за день	490	14,98	16,3	68,8	432,5	570	17,9	20,5	88,4	636,6		
	Итого за 10 дней (среднее)	1685	47,9	50,0	203,0	1403,4	2078	59,8	64,8	263,0	1899,6		
	Итого за 10 дней (среднее)	1610	53,0	35	196	1442	1964	65	55	244	1829		