

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №1

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №1

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День первый												
	Завтрак						Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.3600	9.3950	27.4090	226.3200	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.3780	7.2000	18.7300	162.9900	
	Бутерброд с маслом	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	Бутерброд с маслом	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	Чай с сахаром	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	Чай с сахаром	180	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		12.4048	16.7342	54.9178	420.0672	Итого:		8.6430	13.1600	42.7020	310.7000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	Салат из свеклы	60	0.8520	3.6540	5.0160	56.3400	Салат из свеклы	30	0.4260	1.8270	2.5080	28.1700	
	Борщ на м/б	200	1.8250	4.9000	12.7500	169.1700	Борщ на м/б	180	1.4600	3.9200	10.2000	144.7500	
	Плов с мясом	200	15.1890	14.7100	27.9700	342.8000	Плов с мясом	180	12.3750	13.1110	17.2150	239.2000	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		21.3160	23.8640	81.0260	680.7600	Итого:		17.0210	19.3380	60.9730	521.6700	
	Полдник						Полдник						
	Омлет натуральный	80	7.0560	13.5840	1.3520	156.3040	Омлет натуральный	80	7.0560	13.5840	1.3520	156.3040	
	молоко кипяченое	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	молоко кипяченое	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0500	
	огурец соленый	20	0.0000	1.4500	1.9300	32.5000	огурец соленый	15	0.0000	1.2500	1.7300	30.9400	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.0350	0.1800	6.3600	31.5000	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.0350	0.1800	6.3600	16.5000	
	Итого:		14.1910	20.6540	19.7420	333.6440	Итого:		12.6660	19.0940	17.0170	305.7940	
	Всего день первый		48.3118	61.6522	165.4858	1479.4712	Всего день первый		38.7300	51.9920	130.4920	1183.1640	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №2

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №2

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День второй						День второй						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	7.8300	10.1400	27.5000	235.1200	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	5.3200	7.4900	17.0900	165.5000	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		13.0048	17.4792	44.2428	443.5372	Итого:		8.6650	13.4500	33.2900	319.2000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>салат из огурцов соленных</i>	60	0.5160	3.0660	1.5660	35.8800	<i>салат из огурцов соленных</i>	30	0.3870	2.2995	1.1745	26.9100	
	<i>суп рыбный</i>	200	15.3320	4.7360	17.2150	168.1900	<i>суп рыбный</i>	150	13.7010	4.6150	15.4850	153.7100	
	<i>капуста тушеная</i>	130	3.5640	6.6780	17.0820	142.2000	<i>капуста тушеная</i>	110	2.9700	5.5650	14.2350	118.5000	
	<i>ежики с рисом</i>	70	12.3000	10.1000	5.5400	180.7300	<i>ежики с рисом</i>	60	9.3720	8.1000	3.6540	156.7000	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		35.8020	25.1800	90.1870	724.5000	Итого:		29.7340	21.0595	68.0585	622.1700	
	Полдник						Полдник						
	<i>сырники с маслом и сахаром</i>	130	24.2970	16.4710	14.8200	315.2000	<i>сырники с маслом и сахаром</i>	110	20.5590	13.9370	12.5400	305.4000	
	<i>какао на молоке</i>	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	<i>какао на молоке</i>	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		28.4970	20.0910	32.1000	447.3000	Итого:		23.7090	16.6520	25.5000	433.6000	
	Всего день второй		77.7038	63.1502	176.3298	1660.3372	Всего день второй		62.5080	51.5615	136.6485	1419.9700	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №3

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №3

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День третий						День третий						
	Завтрак						Завтрак						
	Каша манная молочная	200	6.8500	6.3000	20.1250	164.7500	Каша манная молочная	150	5.4800	5.0400	16.1000	131.8000	
	Бутерброд с маслом	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	Бутерброд с маслом	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	Чай с сахаром	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	Чай с сахаром	150	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		11.8948	13.6392	47.6338	358.4972	Итого:		8.7450	11.0000	40.0720	279.5100	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	Огурец соленый порционный	20	3.4050	2.9375	17.3735	112.9800	Огурец соленый порционный	10	4.6840	4.1000	16.5900	128.7100	
	суп гречневый на м/б	200	5.1990	6.2780	15.8850	180.1500	суп гречневый на м/б	180	4.7490	6.2280	13.5150	130.5000	
	Рагу овощное с мясом	180	22.0320	5.6520	19.5840	217.0620	Рагу овощное с мясом	150	18.7000	4.0300	15.7000	170.7700	
	сок фруктовый	200	0.6400	0.0000	21.5840	75.3260	сок фруктовый	150	0.5440	0.0000	16.5500	57.0000	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		34.7260	15.4675	95.6265	670.0180	Итого:		31.4370	14.8380	79.3150	568.5800	
	Полдник						Полдник						
	оладьи с сахаром и маслом	100	7.0500	11.2800	38.0800	281.5400	оладьи с сахаром и маслом	100	7.0500	11.2800	38.0800	281.5400	
	молоко кипяченое	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	молоко кипяченое	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0000	
	Итого:		13.1500	16.7200	48.1800	394.8800	Итого:		11.6250	15.3600	45.6550	383.5400	
	Всего день третий		60.1708	46.2267	201.2403	1468.3952	Всего день третий		52.2070	41.5980	174.8420	1276.6300	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №4

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №4

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День четвертый						День четвертый						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша сборная молочная</i>	200	7.1900	9.2800	27.4340	224.7700	<i>Каша сборная молочная</i>	150	5.4720	7.1740	20.0800	168.7100	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		12.3648	16.6192	44.1768	433.1872	Итого:		8.8170	13.1340	36.2800	322.4100	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>икра кабачковая</i>	30	1.8300	2.1080	4.0300	42.0300	<i>икра кабачковая</i>	30	1.8300	2.1080	4.0300	42.0300	
	<i>суп гороховый на м/б</i>	200	5.1250	5.3500	16.1250	225.6000	<i>суп гороховый на м/б</i>	150	4.1000	4.2800	12.9000	200.1000	
	<i>пюре картофельное</i>	130	3.1950	4.9200	23.4800	143.4000	<i>пюре картофельное</i>	110	2.8410	3.1950	21.4950	121.3800	
	<i>котлета рыбная</i>	150	15.6450	3.3000	5.7200	96.6410	<i>котлета рыбная</i>	150	12.6000	2.1770	4.1720	83.8000	
	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		29.2450	16.2780	84.6450	620.1210	Итого:		24.1310	12.2400	73.6470	556.8600	
	Полдник						Полдник						
	<i>Вареники с творогом</i>	130	16.2560	6.0070	29.2600	234.0600	<i>Вареники с творогом</i>	110	13.1710	5.1190	28.8900	212.6600	
	<i>какао на молоке</i>	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	<i>какао на молоке</i>	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		20.4560	9.6270	46.5400	366.1600	Итого:		16.3210	7.8340	41.8500	340.8600	
	Всего день четвертый		62.4658	42.9242	185.1618	1464.4682	Всего день четвертый		49.6690	33.6080	161.5770	1265.1300	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №5

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №5

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День пятый						День пятый						
	Завтрак						Завтрак						
	Каша рисовая молочная	200	6.6850	9.0500	28.1440	223.6200	Каша рисовая молочная	150	4.9280	6.9700	19.2200	161.1900	
	Бутерброд с маслом	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	Бутерброд с маслом	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	Чай с сахаром	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	Чай с сахаром	180	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		11.7298	16.3892	55.6528	417.3672	Итого:		8.1930	12.9300	43.1920	308.9000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	Салат "Зимний"	60	0.6300	4.5220	8.1900	99.9100	Салат "Зимний"	30	0.5300	2.8085	5.5950	60.4750	
	суп вермишелевый на м/б	200	5.7000	8.8250	17.1500	265.4000	суп вермишелевый на м/б	180	4.1600	7.2600	13.7200	218.8700	
	бефстроганов с гречневым гарни.	70/130	32.6000	21.1600	46.1000	560.0000	бефстроганов с гречневым гарни.	60/110	22.0100	14.0000	31.0800	376.0000	
	Компот из сухофруктов	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	Компот из сухофруктов	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		43.0200	35.1070	120.2240	1122.8100	Итого:		30.0040	24.5485	83.9050	821.6950	
	Полдник						Полдник						
	пирог с повидлом	80	4.1300	2.1700	38.2200	226.4000	пирог с повидлом	80	4.1300	2.1700	38.2200	226.4000	
	кофейный напиток на молоке	200	3.1200	2.6600	14.1800	93.3400	кофейный напиток на молоке	150	2.8080	2.3940	12.7620	84.0060	
	Итого:		7.2500	4.8300	52.4000	319.7400	Итого:		6.9380	4.5640	50.9820	310.4060	
	Всего день пятый		62.3998	56.7262	238.0768	1904.9172	Всего день пятый		45.5350	42.4425	187.8790	1486.0010	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
							День шестой						
	День шестой						Завтрак						
	Завтрак						<i>Суп вермишелевый молочный</i>	150	7.3480	7.2000	32.9900	229.2900	
	<i>Суп вермишелевый молочный</i>	200	10.3100	9.3900	48.7900	325.7700	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	Итого:		10.6930	13.1600	49.1900	382.9900	
	Итого:		15.4848	16.7292	65.5328	534.1872	Второй завтрак						
	Второй завтрак						<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Обед						
	Обед						<i>Икра свекольная</i>	40	0.6440	1.5345	4.1540	30.4350	
	<i>Икра свекольная</i>	60	0.9910	2.0530	6.3350	43.5100	<i>Суп рисовый на м/б</i>	180	5.1130	7.8480	13.7910	135.6800	
	<i>Суп рисовый на м/б</i>	200	5.6890	8.3080	16.2350	151.8000	<i>Жаркое по-домашнему</i>	150	18.3600	4.7100	16.3200	220.8850	
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	180	22.0320	5.6520	19.5840	287.0620	<i>сок фруктовый</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	57.0000	
	<i>сок фруктовый</i>	200	0.6400	0.0000	21.5840	75.3260	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	Итого:		27.4210	14.5725	67.7750	525.6000	
	Итого:		32.8020	16.6130	84.9380	642.1980	Полдник						
	Полдник						<i>Рыба по омлетом</i>	90	17.8500	8.5800	3.8900	224.0000	
	<i>Рыба по омлетом</i>	90	17.8500	8.5800	3.8900	224.0000	<i>Огурец соленый порционный</i>	10	4.6840	4.1000	16.5900	128.7100	
	<i>Огурец соленый порционный</i>	20	3.4050	2.9375	17.3735	112.9800	<i>молоко кипяченое</i>	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0000	
	<i>молоко кипяченое</i>	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	Итого:		28.2640	17.2100	35.5250	490.4100	
	Итого:		28.5100	17.4075	38.8335	486.0200	Всего день шестой		66.7780	45.3425	162.2900	1444.0000	
	Всего день шестой		77.1968	51.1497	199.1043	1707.4052							

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №7

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №7

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День седьмой						День седьмой						
	Завтрак						Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.3600	9.3950	27.4090	226.3200	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.3780	7.2000	18.7300	162.9900	
	Бутерброд с маслом	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	Бутерброд с маслом	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	Чай с сахаром	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	Чай с сахаром	150	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		12.4048	16.7342	54.9178	420.0672	Итого:		8.6430	13.1600	42.7020	310.7000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	Салат витаминный	60	1.8300	2.1080	4.0300	42.0300	Салат витаминный	30	1.1900	1.5685	2.7300	29.5350	
	Щи на м/б	200	6.4030	8.3380	20.6750	216.1700	Щи на м/б	180	5.4570	7.8580	16.4710	180.7000	
	Котлета мясная	70	10.8710	8.2460	11.2490	230.2400	Котлета мясная	60	9.5700	7.4000	9.9650	210.7700	
	Гречка отварная	130	3.1950	4.9200	23.4800	143.4000	Гречка отварная	110	2.8410	3.1950	21.4950	121.3800	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		25.7490	24.2120	94.7240	744.2900	Итого:		21.8180	20.5015	81.7110	651.9350	
	Полдник						Полдник						
	Пудинг творожный с маслом и сахаром	130	17.3660	7.4220	25.3900	264.2000	Пудинг творожный с маслом и сахаром	110	14.1780	6.5230	24.3300	234.8100	
	Какао на молоке	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	Какао на молоке	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		21.5660	11.0420	42.6700	396.3000	Итого:		17.3280	9.2380	37.2900	363.0100	
	Всего день седьмой		60.1198	52.3882	202.1118	1605.6572	Всего день седьмой		48.1890	43.2995	171.5030	1370.6450	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День восьмой						День восьмой						
	Завтрак						Завтрак						
	Каша манная молочная	200	6.8500	6.3000	20.1250	164.7500	Каша манная молочная	150	5.4800	5.0400	16.1000	131.8000	
	Бутерброд с маслом	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	Бутерброд с маслом	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	Чай с сахаром и лимоном	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		12.0248	13.6392	36.8678	373.1672	Итого:		8.8250	11.0000	32.3000	285.5000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	Салат "Зимний"	60	0.6300	4.5220	8.1900	99.9100	Салат "Зимний"	30	0.5300	2.8085	5.5950	60.4750	
	Рассольник на м/б	200	2.8000	3.2750	12.8000	164.8000	Рассольник на м/б	180	2.2400	2.6200	10.2400	132.5000	
	Гуляш в томатном соусе	80	13.3540	12.8550	7.3600	210.1500	Гуляш в томатном соусе	60	11.4140	11.3840	5.5550	180.3000	
	Макароны отварные	130	4.7840	3.9130	22.9190	156.2400	Макароны отварные	110	4.2240	2.6050	22.8360	123.5300	
	Компот из сухофруктов	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	Компот из сухофруктов	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		25.6580	25.1650	100.0530	828.6000	Итого:		21.7120	19.8975	77.7360	663.1550	
	Полдник						Полдник						
	Яйцо вареное	50	6.3500	5.7500	0.3500	78.7500	Яйцо вареное	50	6.3500	5.7500	0.3500	78.7500	
	салат из свеклы	60	0.8520	3.6540	5.0160	56.3400	салат из свеклы	30	0.4260	1.8270	2.5080	28.1700	
	молоко кипяченое	200	6.1000	5.4400	10.1000	113.3400	молоко кипяченое	150	4.5750	4.0800	7.5750	102.0000	
	Хлеб пшеничный	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	Хлеб пшеничный	15	1.1550	0.4500	7.4700	35.7000	
	Итого:		14.4570	15.2940	22.9360	284.1300	Итого:		12.5060	12.1070	17.9030	244.6200	
	Всего день восьмой		52.5398	54.4982	169.6568	1530.8972	Всего день восьмой		43.4430	43.4045	137.7390	1238.2750	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День девятый						День девятый						
	Завтрак						Завтрак						
	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	7.8300	10.1400	27.5000	235.1200	<i>Каша гречневая молочная</i>	150	5.3200	7.4900	17.0900	165.5000	
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	<i>Чай с сахаром</i>	150	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	
	Итого:		12.8748	17.4792	55.0088	428.8672	Итого:		8.5850	13.4500	41.0620	313.2100	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	<i>Яблоко</i>	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	<i>огурец соленый порционный</i>	60	0.7650	3.3230	7.1750	71.8700	<i>огурец соленый порционный</i>	30	0.5500	2.5465	5.2050	54.0770	
	<i>Суп пшениный с фрикадельками</i>	200	6.6250	5.1750	15.4500	210.7000	<i>Суп пшениный с фрикадельками</i>	150	5.3700	4.6150	12.3600	181.3000	
	<i>Голубцы ленивые</i>	180	15.9120	10.2240	22.5540	310.7850	<i>Голубцы ленивые</i>	150	12.3760	7.9520	17.5420	275.6950	
	<i>сок фруктовый</i>	200	0.6400	0.0000	21.5840	75.3260	<i>сок фруктовый</i>	150	0.5440	0.0000	16.5500	57.0000	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		27.3920	19.3220	87.9630	753.1810	Итого:		21.6000	15.5935	68.6170	649.6720	
	Полдник						Полдник						
	<i>макароны с маслом и сахаром</i>	130	8.6300	7.6200	30.3800	259.7500	<i>макароны с маслом и сахаром</i>	110	6.9000	6.1000	24.3000	207.8000	
	<i>какао на молоке</i>	200	4.2000	3.6200	17.2800	132.1000	<i>какао на молоке</i>	150	3.1500	2.7150	12.9600	128.2000	
	Итого:		12.8300	11.2400	47.6600	391.8500	Итого:		10.0500	8.8150	37.2600	336.0000	
	Всего день девятый		53.4968	48.4412	200.4318	1618.8982	Всего день девятый		40.6350	38.2585	156.7390	1343.8820	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы	
	День десятый						День десятый						
	Завтрак						Завтрак						
	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	7.7000	7.7000	27.3000	170.0000	Каша молочная геркулесовая жидкая	150	5.5000	5.5000	27.3000	129.6000	
	Бутерброд с маслом	30/10	5.0448	7.3392	15.5328	148.2672	Бутерброд с маслом	30/8	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1300	0.0000	1.2100	60.1500	Чай с сахаром и лимоном	150	0.0800	0.0000	1.2100	40.1000	
	Итого:		12.8748	15.0392	44.0428	378.4172	Итого:		8.8450	11.4600	43.5000	283.3000	
	Второй завтрак						Второй завтрак						
	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	
	Обед						Обед						
	Салат из белокачанной капусты	60	1.0400	2.0480	6.2540	51.5400	Салат из белокачанной капусты	40	0.6920	1.6305	4.1840	32.8450	
	Свекольник на м/б	200	5.4730	8.2880	18.8550	267.3000	Свекольник на м/б	180	5.0670	7.8380	16.0610	225.5800	
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	15.1170	4.4510	13.0150	142.1400	Рыба тушеная в томате с овощами	60	13.2160	4.3320	10.1450	123.7600	
	Картофельное пюре	130	3.1950	4.9200	23.4800	143.4000	Картофельное пюре	110	2.8410	3.1950	21.4950	121.3800	
	Компот из сухофруктов	200	0.6400	0.0000	27.5840	113.0000	Компот из сухофруктов	150	0.5440	0.0000	16.5500	84.7500	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.4500	0.6000	21.2000	84.5000	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.7600	0.4800	16.9600	81.6000	
	Итого:		28.9150	20.3070	110.3880	801.8800	Итого:		25.1200	17.4755	85.3950	669.9150	
	Полдник						Полдник						
	Ленивые вареники с маслом и сахаром	130	21.7620	10.6860	21.2810	310.8000	Ленивые вареники с маслом и сахаром	110	18.4140	9.0420	18.0070	296.6000	
	кофейный напиток на молоке	200	3.1200	2.6600	14.1800	93.3400	кофейный напиток на молоке	150	2.8080	2.3940	12.7620	84.0060	
	Итого:		24.8820	13.3460	35.4610	404.1400	Итого:		21.2220	11.4360	30.7690	380.6060	
	Всего день десятый		67.0718	49.0922	199.6918	1629.4372	Всего день десятый		55.5870	40.7715	169.4640	1378.8210	

СВОДНАЯ таблица химического состава
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей от 3-х до 7 лет.

сезон :весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
День первый		48.3118	61.6522	165.4858	1479.4712
День второй		77.7038	63.1502	176.3298	1660.3372
День третий		60.1708	46.2267	201.2403	1468.3952
День четвертый		62.4658	42.9242	185.1618	1464.4682
День пятый		62.3998	56.7262	238.0768	1904.9172
День шестой		77.1968	51.1497	199.1043	1707.4052
День седьмой		60.1198	52.3882	202.1118	1605.6572
День восьмой		52.7618	53.6302	166.4828	1487.3272
День девятый		53.4968	48.4412	200.4318	1618.8982
День десятый		67.0718	49.0922	199.6918	1629.4372
Итого:		621.6990	525.3810	1934.1170	16026.3140
В день:		62.1699	52.5381	193.4117	1602.6314

СВОДНАЯ таблица по химическому составу
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей до 3-х лет.

сезон: весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
День первый		38.7300	51.8820	130.4870	1183.1830
День второй		62.5080	51.5615	130.0385	1310.9710
День третий		52.2070	41.5880	173.8420	1378.8330
День четвертый		49.6690	33.6080	161.5770	1285.1380
День пятый		45.5350	42.4425	167.6790	1486.0010
День шестой		66.7780	45.3425	162.2900	1434.0280
День седьмой		48.1890	43.2995	171.5030	1370.8350
День восьмой		43.3390	42.4230	134.6520	1308.9780
День девятый		40.6350	38.2565	156.7390	1343.8820
День десятый		55.5870	40.7715	169.4640	1378.8210
Итого:		503.1770	431.2970	1586.0865	13374.3130
В день:		50.3177	43.1297	158.6087	1337.4313