

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)	Каша пшеничная вязкая	150	180	6,54	9,6	27,8	7,85	11,6	33,4	224,3	269	264
Завтрак	Какао с молоком	150	180	2,7	2,48	18,75	3,24	2,97	22,5	108	129,6	508
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	2,28	0,24	14,76	47,00	70,50	114
	Пряник	30	40	1,77	1,41	22,5	2,36	1,88	30	109,8	146,4	608
2 Завтрак	Груша	95	100	0,38	0,29	9,79	0,4	0,3	10,3	44,65	47	118
	Итого завтрак	320	390	10,76	12,24	56,39	13,37	14,81	70,66	379,3	469,1	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	30	50	0,57	3,03	1,77	0,95	5,05	2,95	36,6	61	27
	Суп картофельный с клецками	150	180	0,72	1,56	5,27	0,86	1,87	6,32	37,95	45,54	151
	Жаркое по-домашнему	160	190	18,9	16,87	12,07	22,45	20,03	14,33	275,63	327,32	374
	Компот из кураги	150	180	0,23	0	15,07	0,27	0	18,09	60,75	72,9	531
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	4,56	0,48	29,52	117,50	141,00	114
	Итого обед	540	660	24,22	21,86	58,78	29,09	27,43	71,21	528,43	647,76	
Полдник	Котлета из овощей	150	180	5,5	15,5	16,8	6,6	18,6	20,16	229	274,8	213
	Компот ассорти	150	180	0,38	0,15	17,33	0,45	0,18	20,79	72	86,4	526
	Итого полдник	300	360	5,88	15,65	34,13	7,05	18,78	40,95	301	361,2	
	Итого за 1 день	1160	1410	40,86	49,75	149,3	49,51	61,02	182,82	1208,73	1478,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 2 (вторник)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	180	6,42	10,59	23,64	7,7	12,7	28,37	215,6	258,7	253
Завтрак	Чай с молоком	150	180	1,12	0,98	11,9	1,35	1,17	14,31	60,75	72,9	506
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
	Масло сливочное	5	7	0,025	4,13	0,04	0,035	5,8	0,06	37,4	52,36	111
2 Завтрак	Апельсин	95	100	0,9	0,19	7,7	0,9	0,2	8,1	40,85	43	118
	Итого завтрак	430	507	10,745	16,13	84,28	13,025	20,19	105,54	425,1	520,96	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,1	3	6,39	1,31	3,6	7,7	57	68,4	133
	Макаронные отварные	110	130	4,15	0,5	21,3	4,9	0,6	25,2	106,26	125,6	297
	Рыба, запеченная с яйцом	60	70	8,64	5,46	5,46	10,08	6,37	6,37	105	122,5	347
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0	20,25	0,45	0	24,3	82,5	99	527
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	Итого обед	520	620	17,87	9,44	101,08	21,1	11,13	124,95	456,06	544,3	
Полдник	Салат из квашеной капусты с луком	30	50	0,48	3,03	0,9	0,8	5,05	1,5	32,7	54,5	17
	Суфле из картофеля	150	180	4,7	5,8	20	5,6	7	24	151	181,2	185
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0	0,08	0,09	0	0,09	45	54	502
	Итого полдник	330	410	5,26	8,83	20,98	6,49	12,05	25,59	228,7	289,7	
	Итого за 2 день	1280	1537	33,875	34,4	206,34	40,615	43,37	256,08	1109,86	1354,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 3 (среда)	Каша ячневая вязкая	150	180	4,8	8,55	26,82	5,76	10,26	32,18	203,4	244,08	261
Завтрак	Бутерброд с джемом	30	40	0,84	2,15	16,3	1,13	2,9	21,7	88	117,3	101
	Кофейный напиток	150	180	2,4	2,03	11,9	2,88	2,43	14,31	59,25	71,1	513
2 Завтрак	Банан	95	100	1,43	0,48	19,95	1,5	0,5	21	91,2	96	118
	Итого завтрак	425	500	9,47	13,21	74,97	11,27	16,09	89,19	441,85	528,48	
Обед	Уха рыбацкая	150	180	36,9	1,47	6,4	44,28	1,76	7,7	54,45	65,34	157
	Картофельное пюре	110	130	2,31	4,84	12	2,73	5,72	14,17	101,2	119,6	434
	Курица в соусе с томатом	60	70	6,8	6,75	2	7,93	7,9	2,4	96	112	410
	Напиток из шиповника	150	180	0,53	0,22	17,1	0,63	0,27	20,52	72,75	87,3	538
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	4,56	0,48	29,52	117,50	141,00	114
	Итого обед	520	620	50,34	13,68	62,1	60,13	16,13	74,31	441,9	525,24	
Полдник	Овощи в молочном соусе	150	180	3	4,43	5,7	3,6	5,31	6,84	71,25	85,5	203
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0	0,08	0,09	0	0,09	45	54	502
	Итого полдник	300	360	3,08	4,43	5,78	3,69	5,31	6,93	116,25	139,5	
Итого за 3 день	1245	1480	62,89	31,32	142,85	75,09	37,53	170,43	1000	1193,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 4 (четверг)	Каша молочная "Дружба"	150	180	3,95	8,75	18,79	4,74	10,5	22,55	169,65	203,58	266
Завтрак	Какао с молоком	150	180	2,7	2,48	18,75	3,24	2,97	22,5	108	129,6	508
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
	Масло сливочное	5	7	0,025	4,13	0,04	0,035	5,8	0,06	37,4	52,36	111
2 Завтрак	Яблоко	95	100	0,38	0,38	9,31	0,4	0,4	9,8	44,65	47	118
	Итого завтрак	330	400	8,93	11,47	78,54	11,02	13,79	99,75	348,15	427,18	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,45	3,03	2,55	0,75	5,05	4,25	39,3	65,5	57
	Суп-пюре из разных овощей	150	180	1,76	3,02	7,98	2,1	3,62	9,58	66,15	79,38	167
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,27	5,75	27,19	7,41	6,8	32,14	185,57	219,31	243
	Фрикадельки мясные паровые с молочным соусом	90	100	9,9	10,53	7,02	11	11,7	7,8	162	180	396
	Компот из свежих плодов	150	180	0,38	0,15	17,33	0,45	0,18	20,79	72	86,4	526
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	Итого обед											
Полдник	Оладьи из творога	150	180	16,8	19,05	26,25	20,16	22,86	31,5	343,5	412,2	335
	Молоко сгущенное	30	40	2,16	2,55	16,65	2,88	3,4	22,2	98,4	131,2	490
	Молоко кипяченое	150	180	4,35	3,75	7,2	5,22	4,5	8,64	79,5	95,4	534
	Итого полдник	330	400	23,31	25,35	50,1	28,26	30,76	62,34	521,4	638,8	
Итого за 4 день	680	820	33,56	37,06	135,32	40,6	44,79	168,77	904,35	1100,78		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 5 (пятница)	Каша пшеничная вязкая	150	180	6,5	8,92	28,53	7,8	10,71	34,24	220,35	264,42	262
Завтрак	Кофейный напиток	150	180	2,4	2,03	11,9	2,88	2,43	14,31	59,25	71,1	513
	Бутерброд с маслом	34	46	1,36	14,17	8,5	1,84	19,17	11,5	166,6	225,4	100
2 Завтрак	Сок фруктовый яблочный	100	100	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	46	46	537
	Итого завтрак	434	506	10,76	25,22	59,03	13,02	32,41	70,15	492,2	606,92	
Обед	Салат капусты белокачанной	30	50	0,63	3,03	2,79	1,05	5,05	4,65	40,8	68	1
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	1,38	2,55	9,08	1,66	3,06	10,89	64,5	77,76	149
	Картофельное пюре	110	130	2,31	4,84	11,99	2,73	5,72	14,17	101,2	119,6	434
	Рыба, припущенная в молоке	60	70	8,04	4,32	1,86	9,38	5,04	2,17	77,4	90,3	342
	Компот из чернослива	150	180	0,23	0	15,07	0,27	0	18,09	60,75	72,9	531
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	4,56	0,48	29,52	117,50	141,00	114
	Итого обед	550	670	16,39	15,14	65,39	19,65	19,35	79,49	462,15	569,56	
Полдник	Пирожок с рисом и яйцом	60	80	3,5	3,7	21	4,7	4,93	31,5	131	196,5	562
	Молоко кипяченое	150	180	4,35	3,75	7,2	5,22	4,5	8,64	79,5	95,4	534
	Итого полдник	210	260	7,85	7,45	28,2	9,92	9,43	40,14	210,5	291,9	
	Итого за 5 день	1194	1436	35	47,81	152,62	42,59	61,19	189,78	1164,85	1468,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)	Каша рисовая молочная жидкая	150	180	4,15	6,47	24,3	4,97	7,76	29,16	172,05	206,46	274
Завтрак	Чай с молоком	150	180	1,12	0,98	11,9	1,35	1,17	14,31	60,75	72,9	506
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
	Масло сливочное	5	7	0,025	4,13	0,04	0,035	5,8	0,06	37,4	52,36	111
2 завтрак	Груша	95	100	0,38	0,29	9,79	0,4	0,3	10,3	44,65	47	118
	Итого завтрак	330	400	7,55	7,69	77,2	9,36	9,25	98,17	303,3	373,36	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	50	0,48	3,03	0,9	0,8	5,05	1,5	32,7	54,5	17
	Суп-лапша домашняя	150	180	1,53	3,34	8,34	1,84	4,01	10	66,6	79,92	162
	Картофель отварной	110	130	2,09	5,39	13,97	2,47	6,37	16,51	112,2	132,6	431
	Суфле из кур	60	70	8,72	10,63	2,16	10,17	12,41	2,52	139,2	162,4	413
	Соус сметанный с томатом	30	40	1,03	6,37	1,89	1,37	8,5	2,53	69,09	92,12	453
	Компот из изюма	150	180	0,23	0	15,07	0,27	0	18,09	60,75	72,9	531
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	4,56	0,48	29,52	117,50	141,00	114
	Итого обед	580	710	17,88	29,16	66,93	21,48	36,82	80,67	598,04	735,44	
Полдник	Рагу из овощей	150	180	3	8,03	12,75	3,6	9,63	15,3	135	162	201
	Кисель	150	180	1,05	0	21,73	1,26	0	26,1	91,5	109,8	516
	Итого полдник	300	360	4,05	8,03	34,48	4,86	9,63	41,4	226,5	271,8	
	Итого за 6 день	1210	1470	29,48	44,88	178,61	35,7	55,7	220,24	1127,84	1380,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 7 (вторник)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180									
Завтрак	Какао с молоком	150	180	2,7	2,48	18,75	3,24	2,97	22,5	108	129,6	508
	Бутерброд с джемом	30	40	0,84	2,15	16,3	1,13	2,9	21,7	88	117,3	101
2 завтрак	Мандарин	95	100									
	Итого завтрак	425	500	3,54	4,63	35,05	4,37	5,87	44,2	196	246,9	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	50	0,21	3,03	0,6	0,35	5,05	1	30,6	51	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,05	3	4,7	1,26	3,6	5,64	49,8	59,76	147
	Плов из отварной птицы	160	190	12,19	12,11	28,88	14,47	14,38	34,29	273,52	324,8	411
	Кисель из яблок	150	180	0,07	0,09	17,55	0,09	0,108	21,06	72	86,4	520
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	Итого обед	540	660	17,12	18,71	99,41	20,53	23,698	123,37	531,22	650,76	
Полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	150	180	4,65	17,1	11,75	5,58	20,52	14,11	231	277,2	66
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0	11,4	0,09	0	13,68	45,75	54,9	504
	Итого полдник	300	360	4,72	17,1	23,15	5,67	20,52	27,79	276,75	332,1	
	Итого за 7 день	1265	1520	25,38	40,44	157,61	30,57	50,088	195,36	1003,97	1229,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 8 (среда)	Каша боярская	150	180	6,9	21,12	29,86	8,28	76,03	35,83	337,2	404,64	267
Завтрак	Чай с молоком	150	180	1,12	0,98	11,9	1,35	1,17	14,31	60,75	72,9	506
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
2 завтрак	Масло сливочное	5	7	0,025	4,13	0,04	0,035	5,8	0,06	37,4	52,36	111
	Итого завтрак	335	407	10,325	26,47	82,8	12,705	83,32	104,9	505,85	623,9	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,62	1,71	11,29	1,94	2,05	13,55	66,75	80,1	152
	Капуста тушеная	110	130	4,07	3,96	4,29	4,81	4,68	5,07	69,3	81,9	428
	Печень, тушеная в соусе	60	70	1,59	9,24	6,6	1,86	10,78	7,7	172,8	201,6	406
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,15	15,15	0,9	0,18	18,18	69	82,8	537
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	4,56	0,48	29,52	117,50	141,00	114
	Итого обед	520	620	11,83	15,46	61,93	14,07	18,17	74,02	495,35	587,4	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	150	180	20,7	19,7	31,7	24,84	23,63	38,03	387	464,4	325
	Соус шоколадный	30	40	1,7	1,61	13,86	2,28	2,14	18,49	76,83	102,44	484
	Молоко кипяченое	150	180	4,35	3,75	7,2	5,22	4,5	8,64	79,5	95,4	534
	Итого полдник	330	400	26,75	25,06	52,76	32,34	30,27	65,16	543,33	662,24	
	Итого за 8 день	1185	1427	48,905	66,99	197,49	59,115	131,76	244,08	1544,53	1873,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 9 (четверг)	Каша кукурузная	150	180	6,5	8,92	28,53	7,8	10,71	34,24	220,35	264,42	262
Завтрак	Кофейный напиток	150	180	2,4	2,03	11,9	2,88	2,43	14,31	59,25	71,1	513
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	2,28	0,24	14,76	47,00	70,50	114
	Печенье	30	40	2,25	2,94	22,32	3	3,92	29,76	125,1	166,8	609
2 завтрак	Йогурт	100	100	5	3,2	8,5	5	3,2	8,5	87	87	536
	Итого завтрак	450	530	17,67	17,25	81,09	20,96	20,5	101,57	538,7	659,82	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	50	0,3	3,06	1,05	0,5	5,1	1,75	33	55	30
	Рассольник ленинградский	150	180	1,23	3,15	9,75	1,47	3,78	11,7	72,75	87,3	139
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,71	4,47	27,35	3,21	5,29	32,33	16,06	189,8	246
	Шницель припущенный	60	70	9	6,42	5,57	10,5	7,5	6,5	113,14	132	417
	Соус сметанный натуральный	30	40	0,92	6,38	2	1,23	8,5	2,7	69,18	92,24	452
	Компот из кураги	150	180	0,23	0	15,07	0,27	0	18,09	60,75	72,9	531
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	41	3,04	0,32	54,7	70,5	94	114
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	Итого обед	580	710	17,99	23,96	108,47	21,54	30,73	134,45	470,18	758,04	
Полдник	Омлет натуральный	150	180	12,9	20,07	3,46	15,5	24,09	4,15	244,61	293,5	307
	Молоко кипяченое	150	150	4,35	3,75	7,2	5,22	4,5	8,64	79,5	95,4	534
	Итого полдник	300	330	17,25	23,82	10,66	20,72	28,59	12,79	324,11	388,9	
	Итого за 9 день	1330	1570	52,91	65,03	200,22	63,22	79,82	248,81	1332,99	1806,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 10 (пятница)	Каша манная молочная жидкая	150	180									268
Завтрак	Кофейный напиток	150	180	2,4	2,03	11,9	2,88	2,43	14,31	59,25	71,1	513
	Бутерброд с маслом	34	46	1,36	14,17	8,5	1,84	19,17	11,5	166,6	225,4	100
2 завтрак	Банан	95	100	1,43	0,48	19,95	1,5	0,5	21	91,2	96	118
	Итого завтрак	429	506	5,19	16,68	40,35	6,22	22,1	46,81	317,05	392,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	180									160
	Запеканка капустная с говядиной	160	190	19,6	18,4	8,4	23,28	21,85	10	277,6	329,7	379
	Соус сметанный	30	40	0,92	6,38	2	1,23	8,5	2,7	69,18	92,24	451
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0	20,25	0,45	0	24,3	82,5	99	527
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	4,56	0,48	29,52	117,50	141,00	114
	Итого обед	540	650	24,7	25,18	55,25	29,52	30,83	66,52	546,78	661,94	
Полдник	Суфле картофельно-морковное	120	140	3,43	6	13,44	4,01	7	15,68	121,59	141,86	186
	Икра кабачковая	30	50	0,57	2,67	2,31	0,95	4,45	3,85	35,7	59,5	121
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0	0,08	0,09	0	0,09	45	54	502
	Итого полдник	300	370	4,08	8,67	15,83	5,05	11,45	19,62	202,29	255,36	
	Итого за 10 день	1269	1526	33,97	50,53	111,43	40,79	64,38	132,95	1066,12	1309,8	
				Среднее значение	396,83	468,21	1631,8	477,8	629,65	2009,32		