

День 1

Наименование	Номер	Выход		Пищевые				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. цен., Ккал	
Завтрак								
Суп молочный маняный/пшеничный	92	150	200	5,7/7,6	8,7/11,6	24,45/32,6	204,75/273	0
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Суп картофельный с крупой/рисовый	80	180	220	1,8/2,2	2,016/2,464	12,24/14,96	74,34/90,86	25,434/31,086
Гуляш из отварного мяса	277	60/10	80/10	7,734/10,312	6,114/8,152	1,968/2,624	93,75/125	0
Макаронные изделия отварные	18	100	120	3,56/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95
Салат из помидоров, огурцов свежих	67	40	60	0,368/0,552	2,856/4,284	1,212/1,818	32,376/48,564	5,608/8,412
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Кисель	61	150	200			13,5/18	46,5/60	0
Полдник								
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Печенье	56	60	90	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0
Фрукты	368	100	100	0,44	0	9,8	44	10
Итого				27,402/ 39,644	37,636/ 57,32	161,75/ 239,832	1081,646/ 1616,284	45,532/ 56,248

ДЕНЬ 2

Наименование	Номер	Выход		Пищевые				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	93	150	200	4,3/5,7	3,9/5,2	14,1/18,8	108,9/145,2	0,68/0,91
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Суп гороховый с гречками на К/б	35	150	250	5,7/7,1	0,48/0,6	16,1/20,1	101,9/127,3	4,3/5,3
Котлеты мясная/рыбная	161	50	70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	0,58/0,81
Соус красный основной	228	35	50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31	0/0,39
каша рассыпчатая гречневая/пшеничная	313	150	200	8,595/11,46	6,09/8,12	38,64/51,52	243,75/325	19,71/26,28
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	11	45	60	0,75/1	3,8/5,07	2,27/3,03	42,75/57	17,51/23,36
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Комлот из сухофруктов	241	150	200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Полдник								
Кофейный напиток молочный	395	180	220	2,808/3,432	2,394/2,926	12,762/15,598	84,006/102,674	114,624/140,096
Пряник	5/н	20	60	1,3/3,7	1,5/4,4	14,4/43,2	76,3/229	0
Итого				35,693/ 49,602	29,074/ 41,146	162,592/ 236,898	1050,286/ 1515,164	138,324/ 197,946

День 3

Наименование	Номер	Выход		Пищевые				Витамины,
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
Яйцо отварное	209	0,5	1	5,1/10,2	4,6/9,2	0,3/0,6	63/126	0
Бутерброд с маслом, сыром	3	40/4/4	60/5/6	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19
Чай молочный	261	150	180	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65
Обед								
Суп с клецками на к/б	42	150	250	2,09/3,38	2,35/4,48	14,06/22,48	82,26/138,15	9,75/15,4
Плов из курицы/говядины	304	160	210	16,59/22,26	5,81/7,73	26,76/35,69	226/301	0,41/1,01
Салат из капусты и огурцов	67	30	60	0,42/0,516	2,584/3,052	1,605/1,966	30,956/36,904	29,4/34,5
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Полдник								
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Повидло/икра кабачковая	б/н	30	40	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	4,32/5,76
Итого				34,54/ 50,736	24,394/ 36,292	118,955/ 165,446	815,186/ 1171,574	44,83/58,3 1

День 4

Наименование	Номер	Выход		Пищевые				Витамины,
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
суп молочный кукурузный/пшеничный	43	150	200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Суп уха	41	150	250	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05
Вареники с картофелем	112	150	170	5,32/5,9	1,37/1,47	42,94/48,53	194,63/218,79	17,1/19,4
Салат "Здоровье"	37	40	60	0,58/0,78	6,03/9,05	2,52/3,83	66,36/99,71	2,65/4
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Кисель	233	150	200			13,5/18	46,5/60	0
Полдник								
Какао с молоком	248	150	200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17
Вафли	10.10.1.1.	20	40	0,75/1,5	6,1/12,2	12,5/25	108,5/217	0
Итого				20,51/ 26,64	42,01	202,54	1260,66	38,19

День 5

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда в гр.		Пищевые вещества, на выход готового блюда, в гр.				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
Суп молочный с крупой "геркулес"	43	150	200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Борщ вегетарианский	59	150	200	6/8	2,7/3,6	13,95/18,6	145,2/193,6	0
Тефтели мясные	174	70	70	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56
Картофельное пюре	206	100	120	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95
Салат из помидоров и огурцов свежих	67	40	60	0,368/0,552	2,856/4,284	1,212/1,818	32,376/48,564	4,608/8,412
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Полдник								
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Ватрушка/блинчик с творогом	49	60	60	7,3	7,6	23,2	201,1	0,04
Итого				31,138/ 37,272	32,906/ 38,994	125,332/ 159,738	967,376/ 1203,624	22,258/ 29,332

День 6

Наименование блюда	Номер рецептур ы	Выход блюда в гр., для детей		Пищевые вещества, на выход готового блюда, в гр.				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
суп молочный ячневый	43	150	200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Суп картофельный с крупой перловая/пшено	80	180	220	1,8/2,2	2,016/2,464	12,24/14,96	74,34/90,86	25,434/31,086
Колбасные изделия отварные	30	45	65	0,54/1,41	2,12/2,56	3,47/3,78	35,1/39,28	4,32
Макаронные изделия	18	100	120	3,56/5,34	4,64/6,96	20,97/31,45	135,33/203	3,97/5,95
Салат из отварной свеклы с изюмом	32	45	60	0,53/0,7	2,29/3,05	6,29/8,38	47,25/63	1,35/1,8
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Компот из сухофруктов	241	150	200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Полдник								
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Пряник	б/н	20	60	1,3/3,7	1,5/4,4	14,4/43,2	76,3/229	0
Фрукты	368	100	100	0,44	0	9,8	44	10
Итого				17,22/ 26,23	21,346/ 30,924	146,91/216, 23	830,92/ 1227	46,854/ 55,526

День 7

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда в гр.		Пищевые вещества, на выход готового блюда, в гр.				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
Суп молочный с крупой геркулес	43	150	200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Щи из свежей капусты на к/б	67	200	250	1,4/1,74	3,9/4,9	6,8/8,5	67,8/84,7	14,8/18,5
Пельмени/ сенсердек с маслом	26	130/5	160/5	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/46,34	471,05/588,81	0
Салат из тертой моркови с кукурузой	б/н	50	50	0,52	6,03	4,36	62,34	0
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Полдник								
Кофейный напиток с молоком	395	180	220	2,808/3,432	2,394/2,926	12,762/15,598	84,006/102,674	114,624/140,096
Печенье	б/н	60	90	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0
Итого				36,688/ 49,452	62,034/ 83,636	152,312/ 221,658	1252,796/ 1766,384	130,844/ 160,566

День 8

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда в гр.,		Пищевые вещества, на выход готового блюда, в гр.				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
Суп молочный пшеничный/пшеничный	43	150	200	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/18,28	117/156	0,88/1,17
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Суп вермишелевый на к/б	15	150	250	7,18	7,28	30,24	215,24	0
Гуляш из отварного мяса	277	60/10	80/10	7,734/10,312	6,114/8,152	1,968/2,624	93,75/125	0
Каша рассыпчатая гречневая	186	100	150	3/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0
Салат из капусты и огурцов	67	30	60	0,42/0,516	2,584/3,052	1,605/1,966	30,956/36,904	29,4/34,5
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Кисель	233	150	200			13,5/18	46,5/60	0
Полдник								
Какао с молоком	248	150	200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90	0,83/1,17
Булочка с изюмом	142	60	60	4,35	8,18	42,13	248,95	0,21
Итого				32,304/ 40,018	38,288/ 45,854	164,213/ 198,74	1193,326/ 1463,954	31,59/ 37,45

День 9

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда в гр.,		Пищевые вещества, на выход готового блюда, в гр.				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	93	150	200	4,3/5,7	3,9/5,2	14,1/18,8	108,9/145,2	0,68/0,91
Бутерброд с маслом	1	40/4	50/5	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108	0
Чай с сахаром	263/264	150	180	0	0	8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Обед								
Суп харчо/рисовый на к/б	101	150	250	3,93/4,97	4,9/6,19	16,84/21,3	120,88/152,8	7,12/9
Жаркое по домашнему	153	150	200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,27	51,26/68,34
Винегрет	45	40	60	0,54/0,81	2,464/3,696	3,076/4,614	36,64/54,96	19,112/28,668
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Полдник								
Чай молочный	261	150	180	0,67/0,8	0,83/1	11,25/13,5	46,67/56	0,54/0,65
Печенье	б/н	60	90	3,5/7	9,5/19	33/66	230/460	0
Итого				22,87/ 32,98	29,384/ 45,246	133,876/ 201,454	934,14/ 1408,13	79,252/ 108,368

День 10

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда в гр.		Пищевые вещества, на выход готового блюда, в гр.				Витамины, мг
		До 3-х лет	От 3 до 7 лет	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн.цен., Ккал	
Завтрак								
Омлет/яйцо отварное	209	0,5	1	5,1/10,2	4,6/9,2	0,3/0,6	63/126	0
Бутерброд с маслом, с сыром	3	40/4/4	60/5/6	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,6	106/145	0,14/0,16
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Суп рассольник/ перловый со сметаной								
	32	150	250	3,4/4,2	1,9/2,4	12,2/15,3	94,7/118,4	7,3/9,1
Вареники с творогом/ ленивые	230	80/5	100/5	11,85/14,83	8,69/10,86	12,25/15,31	174,4/218	0,15/0,19
Салат из помидор и огурцов свежих	67	40	60	0,368/0,552	2,856/4,284	1,212/1,818	32,376/48,564	5,608/8,412
Хлеб пшеничный	48	35	50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24	82,6/117,86	0
Чай с сахаром	263/264	150	180			8,98/11,98	30/43	0,27/0,4
Полдник								
Компот из сухофруктов	241	150	200	0,43/0,48	0	21,42/23,8	81/90	0,36/0,4
Вафли	10.10.1.1.	20	40	0,75/1,5	6,1/12,2	12,5/25	108,5/217	0
Итого				28,268/ 40,722	29,896/ 46,444	104,492/ 144,408	802,576/ 1166,824	14,098/ 19,062