

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200/5	8,1	9,2	17,72	176		№ 215 Москва 2010
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,2	№397, Москва 2010
	Бутерброд с сыром	28/12/5	4,9	6,42	14,18	134,13	0,07	№3, Москва 2010
Итого за завтрак:			16,67	18,81	47,72	417,13	1,27	
2 завтрак:	Молоко пастеризованное	140	4,27	3,8	7,06	90,36	1,92	№400, Москва 2010
			20,94	22,61	54,78	507,49	3,19	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	82,8	18,47	№67 Москва 2010
	Биточки мясные	80	12,44	9,43	12,9	183,3	0,12	№282 Москва 2010
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	136,49	18,16	№321 Москва 2010
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	3,36	№54 Москва 2010
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,77	113,1	0,4	№376 Москва 2010
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№511, Москва 2010
Итого за обед:			21,46	21,92	89,15	635,34	40,51	
Уплотненный полдник:	Пудинг рыбный запеченный	80	12,68	5,76	8,28	136	0,31	№269, Москва 2010
	Соус молочный	20	0,72	2,25	2,48	33,16	0,09	№ 353, Москва 2010
	Рис отварной	150	3,65	5,37	38,67	209,7	-	№ 315 Москва 2010
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	49,74	-	№ 511, Москва 2010
	Яблоки	100	0,4	2,2	10,8	44	-	№ 368 Москва 2010

	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,29	18,98	81,34	100,0	№ 398 Москва 2010
За полдник:			20,5	16,17	93,71	553,94	100,4	
Итого за 1 день:			62,9	60,7	237,64	1696,77	144,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Каша «Дружба»	200/5	5,1	8,1	30,1	136,5	0,7	№84, Пермь, 2004
	Чай с молоком	200	2,8	2,6	13,27	102,7	1,26	№262, Пермь, 2004
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	113,2	-	№1, Москва, 2010
Итого за завтрак:			10,35	18,25	57,99	352,4	1,96	
2 завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№401, Москва, 2010
			15,57	22,75	65,19	442,4	3,22	
Обед:	Суп картофельный с горохом с гренками	250	5,48	5,27	23	135,8	5,81	№81, Москва, 2010
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	17,08	12,8	14,3	283,1	5,2	№ 274, Москва 2010
	Огурец свежий порционный	20	0,7	-	1,1	7,0	1,72	№ 522, Сборник, 1996
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	7	№ 372, Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	49	3,23	0,73	16,36	84,5	-	№ 511, Москва 2010

Итого за обед:			26,65	18,96	78,64	608	19,73	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	110	15,9	11,3	26,8	290	0,22	№ 235, Москва 2010
	Соус молочный	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,09	№350, Москва, 2010
	Кисель из повидла ,джема,варенья	200	0,08	-	22,28	95,4	0,07	№ 383, Москва 2010
	Печенье	20	1,4	2,2	8,8	41,5	-	№ 604 Пермь 2012
	Банан	100	1,5	0,5	17,4	95,0	10,0	№ 368 Москва 2010
За полдник:			19,26	14,9	77,93	542,2	10,38	
Итого за 2 день:			61,48	56,61	221,76	1592,76	33,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Макароны с сыром	200	11,17	9,28	26,78	204,0	0,14	№ 206 Москва 2010
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,0	15,95	101,1	1,3	№ 395, Москва 2010
	Закрытый бутерброд с джемом	30/5/15	3,28	4,03	27,13	141,67	0,36	№ 5, Москва, 2010
Итого за завтрак:			17,57	16,31	69,86	446,77	1,8	
2 завтрак:	Простокваша	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 401 Москва 2010
			22,79	20,81	77,06	536,77	3,06	

Обед:	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	5,12	19,59	120,75	7,54	№ 76 Москва 2010
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9,2	6,98	4,95	106,0	0,16	№ 252 Москва 2010
	Картофель отварной	150	2,94	4,32	28,01	142,35	21,0	№ 318 Москва 2010
	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,49	3,07	1,86	37,1	8,38	№ 15, Москва 2010
	Компот из сухофруктов	200	0,09	-	27,77	113,0	0,4	№ 376 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 511, Москва 2010
Итого за обед:			18,12	20,09	98,88	606,2	37,48	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный с зел. Горошком	220/5	10,1	16,53	6,86	270,5	0,75	№ 215 Москва 2010
	Сок	220	1,0	-	20,20	95,2	1,72	№ 399 Москва 2010
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	96,1	-	№ 511, Москва 2010
	Апельсины	100	1,5	0,1	1,0	27,0	13,6	№ 368 Москва 2010
	Зефир	20	1,4	2,2	16,8	41,5	-	№ 512, Москва 2010
За полдник:			17,16	19,23	64,16	530,3	16,07	
Итого за 3 день:			58,07	60,13	240,1	1673, 27	56,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,6	4,1	29,1	190,0	0,4	№90 Пермь 2004
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	0,2	№ 397, Москва 2010

	бутерброд с сыром	30/12/15	5,26	6,88	16,2	141,67	0,36	№ 5, Москва, 2010
Итого за завтрак:			10,91	10,99	54,62	368,97	0,96	
2 завтрак:	Молоко пастеризованное	140	4,27	3,8	7,06	90,36	1,92	№ 400, Москва, 2010
			15,18	14,79	61,96	459,33	2,34	
Обед:	Борщ	250	1,61	4,84	10,93	93,75	10,53	№ 56 Москва 2010
	Плов из птицы	210	20,3	12,0	32,69	370	1,01	№ 304 Москва 2010
	Помидор свежий порционный	50	0,5	3,08	1,83	37,1	7,03	№ 15 Москва 2010
	Компот из апельсинов	200	0,44	-	27,3	18,6	1,97	№ 374 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 511, Москва 2010
Итого за обед:			26,15	20,52	89,45	606,45	20,54	
Уплотненный полдник:	яйцо	50/5	5,5	5,05	0,2	103,0	-	№ 275, Москва 2010
	Рагу из овощей	150	2,4	7,24	13,59	129,5	8,67	№ 137, Москва 2010
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,57	-	№ 511, Москва 2010
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	15,52	120,6	0,4	№ 401 Москва 2010
	Вафли	40	3,7	3,3	19,65	123,7	-	№ 470, Москва 2010
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№ 368 Москва 2010
За полдник:			17,97	19,49	73,26	591,37	19,07	
Итого за 4 день:			59,3	54,8	224,67	1657,15	42,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200/5	7,1	8,2	19,03	189,33	-	№ 93 Пермь 2004
	Чай с молоком	200	3,07	3,04	13,27	98,0	1,26	№ 262, Пермь 2004
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	-	№ 3 Москва 2010
Итого за завтрак:			12,62	18,79	46,92	423,33	1,26	
2 завтрак:	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,25	37,25	0,03	№ 392, Москва, 2010
	Пряник	20	1,7	1,94	12,4	46,56		№ 603, Пермь, 2012
			1,75	1,95	21,65	83,81	0,03	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,84	19,14	104,75	8,25	№ 82, Москва 2010
	Рулет с луком и яйцами	90	11,23	9,13	10,05	145,0	2,53	№ 295, Москва 2010
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	25,0	№ 132 Москва 2010
	Икра морковная	40	1,19	2,29	5,43	46,85	2,56	№ 54, Москва 2010
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,29	18,98	81,34	100,0	№ 398 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 511, Москва 2010
Итого за обед:			22,13	20,71	84,68	584,94	138,34	
Уплотненный полдник:	Шницель рыбный натуральный	80	13,08	8,02	9,21	117,0	2,62	№ 258, Москва 2010
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138,25	18,16	№ 321 Москва 2010
	Салат из свеклы с сыром	70	1	2,98	5,86	66,73	5,7	№ 33 Москва 2010
	Кисель из повидла ,джема,варенья	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07	№ 383, Москва 2010

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,34	94,1	-	№ 511, Москва 2010
	Апельсины	100	1,5	0,1	1,0	27,0	13,6	№ 368 Москва 2010
За полдник:			21,88	16,3	78,11	532,48	40,15	
Итого за 5 день:			58,38	57,75	231,36	1624,56	179,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,08	14,82	132,4	0,91	№ 94 Москва 2010
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,0	15,95	101,1	1,3	№ 395, Москва 2010
	Закрытый бутерброд с джемом	30/5/15	3,28	4,03	27,13	141,67	0,36	№ 5, Москва, 2010
Итого за завтрак:			11,21	12,11	57,9	375,17	2,57	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 401, Москва, 2010
			16,43	16,61	65,1	465,17	3,83	
Обед:	Суп с рыбными консервами	240	8,25	8,07	13,76	122,16	9,11	№ 87 Москва 2010
	Биточки мясные	70	10,89	8,03	10,99	169,83	0,12	№ 282 Москва 2010
	Картофельное пюре с морковью	140	2,67	4,32	16,82	116,76	15,75	№ 322 Москва 2010
	Салат из зеленого горошка	40	1,2	2,08	2,5	35,47	5,5	№ 10 Москва 2010
	Компот из сухофруктов	180	0,09	-	24	101,7	0,4	№ 376 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	45	2,97	0,54	15,03	78,3	-	№ 511, Москва 2010

Итого за обед:			26,07	23,04	83,1	624,22	30,88	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	17,04	14,46	15,58	296,4	0,28	№ 237 Москва 2010
	Джем	30	-	-	28,75	57,81	0,3	
	Сок	200	1,0	-	20,20	85,22	0,86	№ 399, Москва 2010
	Печенье	20	1,4	2,2	8,8	41,5	-	№ 604 Пермь 2012
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368 Москва 2010
За полдник:			20,94	17,16	94,33	575,93	11,44	
Итого за 6 день:			63,44	56,81	242,53	1665,32	46,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200/5	4,29	4,9	24,32	168,0	-	№ 96, Пермь 2004
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,2	№397, Москва, 2010
	Бутерброд с сыром	30/12/5	5,26	6,88	15,2	144,1	0,08	№3, Москва, 2010
Итого за завтрак:			13,22	14,97	55,34	419,1	1,28	
	Молоко пастеризованное	140	4,27	3,8	7,06	90,36	1,51	№ 400, Москва, 2010
2 завтрак:			17,49	18,77	62,4	509,46	2,79	
	Щи из свежей капусты с картофелем	240	1,46	4,69	8,14	81,36	18,46	№ 67 Москва 2010
Обед:	Гуляш из отварного мяса	70	9,21	7,19	2,3	108,38	0,56	№ 277 Москва 2010
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	5,59	30,77	227,50	-	№ 313 Москва 2010
	Помидор свежий порционный	40	1,2	2,08	2,5	33,44	15,75	№ 54 Москва 2010
	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,4	№ 376 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,89	0,53	13,3	76,13	-	№ 511, Москва 2010
Итого за обед:			23,18	20,01	82	628,51	35,17	
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная в омлете	70	10,62	4,93	3,5	81,43	0,3	№ 249, Москва 2010
	Картофельное пюре	140	2,46	4,48	19,57	125,5	18,16	№ 321, Москва 2010
	Салат из свеклы	60	0,86	2,55	5,02	55,34	5,7	№ 33, Москва 2010
	Хлеб пшеничный	40	5,0	1,87	30,34	157,34	-	№ № 125 Пермь 2011
	Простокваша	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 401 Москва 2010
	Пряник	36	2,11	1,69	23,32	81,79	-	№ 603 Пермь 2012
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	10,3	№ 368 Москва 2010
За полдник:			26,67	20,32	99,25	637,4	35,72	

Итого за 7 день:			67,34	59,19	243,65	1775,37	73,68	
---------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Сырники из творога	70	11,6	10,2	10,3	162,4	0,18	№ 231, Москва 2010
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,96	30,45	0,09	№ 351, Москва 2010
	Чай с молоком	200	3,07	3,04	13,27	98,0	1,26	№ 262, Пермь 2004
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	-	№ 1, Москва, 2010
	Апельсин	100	1,5	0,1	5,5	27	15,13	№ 368, Москва, 2010
Итого за завтрак:			19,2	22,24	47,65	453,85		
2 завтрак:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 401, Москва, 2010
			24,42	26,74	54,85	543,85	16,39	
Обед:	Суп картофельный с фасолью	250	5,11	5,34	16,14	123,25	5,81	№ 81 Москва 2010
	Запеканка из печени с рисом	90	9,23	4,57	12,36	135,5	5,23	№ 294 Москва 2010
	Соус сметанный	15	0,24	2,0	0,74	22,02	0,01	№ 367 Москва 2010
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,82	31,17	155,25	-	№ 205 Москва 2010
	Салат их свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,18	33,65	4,75	№ 13, Москва 2010
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,29	18,98	81,34	100,0	№ 398 Москва 2010
	Хлеб «Дарницкий»	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 511, Москва 2010
Итого за обед:			24,61	16,67	97,27	638,01	115,8	
Уплотненный полдник:	Сельдь с/соленая	25	4,25	2,13	-	36,0	-	№ 8, Москва 2010
	Винегрет	150	2,04	9,27	12,66	122,2	15,37	№ 45, Москва 2010
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,5	70,57	-	№ 511, Москва 2010
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	19,88	92,6	1,72	№ 399, Москва 2010
	Булочка «Дорожная»	70	4,07	8,38	31,28	217,2	-	№ 470, Москва 2010
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	№ 368 Москва 2010

За полдник:			14,39	20,84	99,32	633,57	27,09	
Итого за 8 день:			63,42	64,25	251,44	1815,43	159,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	6,38	17,13	162,0	-	№ 91 Пермь 2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,17	93,3		№ 400, Москва 2010
	Зак5рытый бутерброд с джемом	30/15/5	2,74	3,36	25,11	141,67	0,3	№ 5, Москва, 2010
Итого за завтрак:			13,3	12,44	56,41	396,97	0,3	
2 завтрак:	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 401 Москва 2010
			18,52	16,94	63,61	486,97	1,56	
Обед:	Борщ с картофелем	250	4,04	5,0	13,72	109,75	8,78	№ 58 Москва 2010
	Суфле из кур с рисом	80	14,77	12,18	3,62	166,4	-	№ 311, Москва 2010
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0	24,99	№ 132, Москва 2010
	Помидор свежий порционный	60	0,12	0,12	1,68	7,56	15,0	№ 522 Сборник 1996
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	№ 376 Москва, 2010
	Хлеб «Дарницкий»	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 511, Москва 2010

Итого за обед:			25,8	23,48	77,87	603,71	49,17	
Уплотненный полдник:	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	-	№ 213 Москва 2010
	Рагу из овощей	155	4,4	9,24	13,59	106,95	8,67	№ 137, № 348 Москва 2010
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,57	0,86	№ 399, Москва 2010
	Сок	200	1,0	-	20,20	85,22	1,72	№ 401, Москва 2010
	Булочка «Веснушка»	75	5,85	4,62	40,4	226,5	0,09	№ 275 Пермь 2004
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№ 368 Москва 2010
За полдник:			19,1	18,62	98,77	596,24	21,34	
Итого за 9 день:			63,42	59,04	240,25	1686,92	72,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (от 3 до 7 лет)								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200/5	13,21	8,28	27,9	208	-	№86 Пермь 2004
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,1	44,45	-	№ 392, Москва 2010
	Пряник	55	3,2	5,3	34,1	128,04	-	№ 603, Москва, 2012
Итого за завтрак:			16,48	13,61	73,1	380,49	0,0	
2 завтрак:	Простокваша	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	№ 401, Москва, 2010

