



**: День 1 - Понедельник , первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	<b>180/5</b>	5,472	7,092	26,136	190,8	0	168
	Чай с лимоном	<b>180/7</b>	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
	Сыр твердый порциями	<b>15</b>	3,48	4,425	0	54	0,105	7
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,5	0	ПП
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76	3,6	399
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>60/60</b>	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Суп картофельный с крупой	<b>200</b>	2	2,22	13,6	82,6	6,6	80
	Фрикадельки рыбные отварные	<b>80</b>	10,65	2,8	5,84	90,67	0,187	263
	Соус белый основной	<b>20</b>	0,12	0,71	0,73	9,75	0,05	347
	Пюре картофельное	<b>120</b>	2,448	3,84	16,356	109,8	14,52	321
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0,144	0,144	25,09	103,14	0,8	372
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
<b>Полдник</b>	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	<b>60/60</b>	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	<b>80/5</b>	12,21	14,75	5,00	214,46	62,29	284
	Рис припущенный	<b>120</b>	2,916	3,444	29,328	159,96	0	316
	Чай с сахаром	<b>180/7</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	70,5	0	ПП
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>50,00</b>	<b>41,48</b>	<b>217,97</b>	<b>1454,11</b>	<b>104,15</b>	

**: День 2 - Вторник , первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	4,68	4,572	14,784	118,98	0,816	185
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5/30</b>	2,14	6,6	12,79	119	0	1
<b>2 -завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед</b>	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленые (помидор)	<b>50/50</b>	0,198	0,036	0,684	3,96	3,15	53/71
	Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Тефтели мясные тушеные с соусом сметанный с луком	<b>80/80</b>	11,83	13,11	15,61	228,00	1,13	286/356
	Макароны отварные	<b>150</b>	0,04	4,21	26,36	165,49	0,00	205
	Кисель из яблок	<b>180</b>	0,0972	0,108	22,584	107,28	1,644	352
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>50</b>	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70
	Драчена с маслом сливочным	<b>80/5</b>	8,56	11,69	5,28	160	0,28	228
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>42,41</b>	<b>49,63</b>	<b>183,96</b>	<b>1385,37</b>	<b>22,85</b>	

**: День 3 - Среда, первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога с яблоками	<b>120</b>	16,344	12,792	17,568	250,8	1,584	240
	Соус яблочный	<b>30</b>	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	362
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Кондитерское изделие	<b>60</b>	11,2	10	152,6	72,4	0	ПП
<b>2 завтрак</b>	Кисломолочный продукт	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)\Овощи соленые (огурец)	<b>60/60</b>	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Суп картофельный протертый (с гречками)	<b>180</b>	3,816	5,1	18,648	135,72	5,46	79
	Гренки пшеничные	<b>18</b>	2,244	0,288	13,692	66,276	0	115
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	<b>80/140</b>	25,53	6,88	23,94	265,29	9,41	276
	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	0,612	0,252	18,66	78,996	90	398
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
	<b>Полдник</b>	Пирожки печеные	<b>80</b>	4,61	1,87	44,44	212,80	0,03
	Кисломолочный продукт	<b>180</b>	5,22	4,5	7,56	91,98	0,54	401
<b>Итого за день</b>		<b>1538</b>	<b>81,72</b>	<b>49,91</b>	<b>344,47</b>	<b>1481,58</b>	<b>111,83</b>	

**: День 4 - Четверг, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	180/5	2,88	4,58	19,32	129,6	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	5\30\15	5,26	7,64	16,17	154,44	0,08	3
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)/Салат из свеклы с зеленым горошком	50/50	0,825	2,0875	4,0875	38,55	4,9	70/34
	Рассольник ленинградский со смет.	180/5	1,512	3,684	11,94	86,94	5,424	76
	Голубцы ленивые	160	14,15	9,08	20,05	218,67	20,04	298
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,56	1,76	2,38	27,7	0,7	357
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,09	103,14	0,8	372
	хлеб ржаной	30	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	18,7	12,6625	11,4	234	0,2625	231
	Молоко сгущенное	20	1	1,7	11,2	270	0	ПР
	Чай с лимоном	180/10/7	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>49,70</b>	<b>44,62</b>	<b>185,25</b>	<b>1541,77</b>	<b>39,20</b>	

**: День 5 - Пятница, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,21	4,92	16,72	132,12	0,82	94
	Бутерброд с повидлом	<b>5/20/30</b>	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Чай с молоком	<b>180</b>	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
II-завтрак	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед:</b>	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	<b>60/60</b>	0,66	0,06	2,1	12	6,3	70/71
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	<b>200</b>	2,19	3,99	10,93	95,4	14,22	59
	Котлеты, биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	<b>80/5</b>	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Рагу из овощей с маслом сливочным	<b>150/5</b>	1,83	10,92	11,265	150	8,295	137
	Кисель из плодов	<b>180</b>	0,12	0,036	24,72	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Птица тушеная в соусе с овощами	<b>230</b>	11,07	7,09	21,07	192,94	9,38	3002
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,06	0,01992	9,996	39,96	0	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>42,41</b>	<b>38,83</b>	<b>183,53</b>	<b>1256,21</b>	<b>50,29</b>	

**: День 6 - Понедельник, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	180/5	5,15	9,2	40,57	266,32	0,82	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	ПР
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	18,46	78,4	48	368
Обед	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	50/50	0,55	0,05	1,75	10	5,25	70/71
	Рассольник (мелкошинкованный) на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,24	73,6	5,49	74
	Пудинг из мяса говядины с маслом сливочным	80/5	0,96	0,21	24,61	104,53	64,00	290
	Картофель в молоке	120	2,808	2,976	15,792	101,28	12,924	319
	Чай с сахаром	180/10	0,528	0,048	1,68	9,6	5,04	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	19,27	7,61	0,92	149,33	0,16	ПР
Полдник	Овощи свежие (помидор)/Салат из свеклы с черносливом	60/60	0,945	3,105	11,79	78,9	5,19	70/28
	Зразы рыбные с яйцом	80/5	10,75	5,33	12,04	138,67	2,33	265
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	13,58	90,09	20,59	336
	Чай с лимоном	200/10/8	0,13	0,02	15,2	62	2,83	393
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>54,51</b>	<b>39,08</b>	<b>210,34</b>	<b>1399,92</b>	<b>173,80</b>	

**: День 7 - Вторник, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная с гречневой крупой	<b>180</b>	7,68	10,98	38,22	283,22	1,39	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	<b>30/5/15</b>	7,15	7,65	16,17	154,45	0,08	3
	Чай с молоком	<b>180</b>	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленые (помидор)	<b>60/60</b>	0,66	0,06	2,1	12	6,3	54/71
	Суп картофельный с клецками	<b>200/20</b>	1,68	2,68	9,71	69,8	4,6	85
	Биточки паровые с соусом молочным	<b>80/30</b>	11,52	7,72	7,61	146,67	0,17	289/350
	Каша рассыпчатая пшеничная	<b>130</b>	5,471	3,900	33,670	191,750	0,000	313
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПП
	хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	<b>100</b>	7,28	12,52	53,92	358	0	469
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>48,46</b>	<b>49,45</b>	<b>241,73</b>	<b>1595,32</b>	<b>22,10</b>	

**: День 8 - Среда, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	<b>100</b>	17,54	12,06	17,16	248	0,24	237
	Соус молочный сладкий	<b>30</b>	0,76	1,8	1,3	40,6	0,14	351
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>II-завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76	3,6	399
<b>Обед:</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>60/60</b>	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Суп картофельный с макаронными изд. (лапша домашняя)	<b>200</b>	2,29	2,46	13,45	85,2	6,6	82
	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным	<b>80/5</b>	12,21	14,75	5,00	214,46	62,29	284
	Картофельное пюре	<b>120</b>	2,448	3,84	16,356	109,8	14,52	321
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0,9	0	18,18	76	3,6	399
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Рулет из рыбы с маслом сливочным	<b>80/5</b>	10,57	5,84	9,37	265,33	1,24	266
	Каша вязкая рисовая	<b>150</b>	0,9	4,1625	26,5625	154,05	0	314
	Чай с лимоном	<b>180/7</b>	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>57,95</b>	<b>49,62</b>	<b>181,95</b>	<b>1570,31</b>	<b>98,6</b>	

**: День 9 - Четверг, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Макароны запеченные с сыром и с маслом сливочным	<b>100/5</b>	4,81	4,75	20,07	142,26	0,02	207
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5\30</b>	2,15	6,61	12,79	119	0	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
<b>Обед</b>	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	<b>60/60</b>	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>200/5</b>	2,83	4,07	11,62	94,6	5,03	63
	Котлета рубленая мясная (из мяса говядины) с маслом сливочным	<b>80/5</b>	14,91	11,31	15,43	222,40	0,15	282
	Картофель отварной	<b>120</b>	2,28	3,444	18,408	113,88	1,68	318
	Компот из плодов	<b>180</b>	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77	372
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	<b>100</b>	13,16	7,82	41,66	288,58	0,056	458
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>47,55</b>	<b>42,16</b>	<b>194,54</b>	<b>1340,65</b>	<b>18,97</b>	

**: День 10 - Пятница, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	94
	Бутерброд с повидлом	<b>30\5\20</b>	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0	392
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1,2	0,4	16,8	76	8	368
<b>Обед</b>	Икра овощная сборная (сезон)/Салат из отварной свеклы	<b>50/50</b>	0,7125	3,0375	4,175	46,95	4,75	34 (С)/33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>180/18</b>	4,032	2,172	11,28	80,82	8,052	84/124
	Птица тушеная в соусе с овощами	<b>230</b>	11,36	7,36	20,88	213,57	10,12	302
	Кисель из сока	<b>180</b>	0,41	0,096	30,59	124,74	11,62	374
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
<b>Полдник</b>	Суфле морковно-яблочное	<b>100</b>	2,8	6,1	10,3	193,1	0	144 (С)
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	392
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>31,89</b>	<b>29,29</b>	<b>176,36</b>	<b>1196,43</b>	<b>43,49</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15788</b>	<b>506,60</b>	<b>434,07</b>	<b>2120,10</b>	<b>14221,68</b>	<b>685,26</b>	
Среднее значение в день		<b>1578,8</b>	<b>50,66</b>	<b>43,41</b>	<b>212,01</b>	<b>1422,17</b>	<b>68,53</b>	
С учетом +5%			<b>52,18</b>	<b>44,86</b>	<b>221,4</b>	<b>1476,06</b>	<b>71,02</b>	
С учетом -5%			<b>47,22</b>	<b>40,58</b>	<b>200,32</b>	<b>1335,48</b>	<b>64,26</b>	