

: 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
Завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	180/5	5,472	7,092	26,136	190,8	0	168
	Чай с лимоном	180/7	0,144	0,024	12,24	49,2	3,396	393
	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,425	0	54	0,105	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	ПП
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399
Обед	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	60/60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,22	13,6	82,6	6,6	80
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,65	2,8	5,84	90,67	0,187	263
	Соус белый основной	20	0,12	0,71	0,73	9,75	0,05	347
	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,356	109,8	14,52	321
	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	ПП
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
Полдник	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	60/60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	80/5	12,21	14,75	5,00	214,46	62,29	284
	Рис припущенный	120	2,916	3,444	29,328	159,96	0	316
	Чай с сахаром	180/7	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	ПП
Итого за день		1805	50,00	41,48	217,97	1454,11	104,15	

: 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 ы</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	4,68	4,572	14,784	118,98	0,816	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,14	6,6	12,79	119	0	1
2 -завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленые (помидор)	50/50	0,198	0,036	0,684	3,96	3,15	53/71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Тефтели мясные тушеные с соусом сметанный с луком	80/80	11,83	13,11	15,61	228,00	1,13	286/356
	Макароны отварные	150	0,04	4,21	26,36	165,49	0,00	205
	Кисель из яблок	180	0,0972	0,108	22,584	107,28	1,644	352
	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
Полдник	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70
	Драчена с маслом сливочным	80/5	8,56	11,69	5,28	160	0,28	228
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	392
Итого за день		1600	42,41	49,63	183,96	1385,37	22,85	

: 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>			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	120	16,344	12,792	17,568	250,8	1,584	240
	Соус яблочный	30	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	362
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Кондитерское изделие	60	11,2	10	152,6	72,4	0	ПП
2 завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Обед	Овощи свежие (огурец)\Овощи соленые (огурец)	60/60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Суп картофельный протертый (с гречками)	180	3,816	5,1	18,648	135,72	5,46	79
	Гренки пшеничные	18	2,244	0,288	13,692	66,276	0	115
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	80/140	25,53	6,88	23,94	265,29	9,41	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	18,66	78,996	90	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,035	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
	Полдник	Пирожки печеные	80	4,61	1,87	44,44	212,80	0,03
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	91,98	0,54	401
Итого за день		1538	81,72	49,91	344,47	1481,58	111,83	

: 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
Завтрак:	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
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	399
Обед	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
Полдник	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
Итого за день		1555	49,70	44,62	185,25	1541,77	39,20	

: 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
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,21	4,92	16,72	132,12	0,82	94
	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
П-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	Овощи свежие (помидор)/Овощи соленые (помидор)	60/60	0,66	0,06	2,1	12	6,3	70/71
	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	2,19	3,99	10,93	95,4	14,22	59
	Котлеты, биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	80/5	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Рагу из овощей с маслом сливочным	150/5	1,83	10,92	11,265	150	8,295	137
	Кисель из плодов	180	0,12	0,036	24,72	99,72	1,64	378
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,07	7,09	21,07	192,94	9,38	3002
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01992	9,996	39,96	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1655	42,41	38,83	183,53	1256,21	50,29	

: День 6 - Понедельник, вторая 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 ы</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
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	ПР
Итого за день		1630	54,51	39,08	210,34	1399,92	173,80	

: 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
Завтрак:	Каша жидкая молочная с гречневой крупой	180	7,68	10,98	38,22	283,22	1,39	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	7,15	7,65	16,17	154,45	0,08	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед:	Икра кабачковая (сезон)/Овощи соленые (помидор)	60/60	0,66	0,06	2,1	12	6,3	54/71
	Суп картофельный с клецками	200/20	1,68	2,68	9,71	69,8	4,6	85
	Биточки паровые с соусом молочным	80/30	11,52	7,72	7,61	146,67	0,17	289/350
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,471	3,900	33,670	191,750	0,000	313
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
Полдник	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	0	469
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
Итого за день		1520	48,46	49,45	241,73	1595,32	22,10	

: День 8 - Среда, 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	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	0,24	237
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,8	1,3	40,6	0,14	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
II-завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399
Обед:	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	60/60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Суп картофельный с макаронными изд. (лапша домашняя)	200	2,29	2,46	13,45	85,2	6,6	82
	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным	80/5	12,21	14,75	5,00	214,46	62,29	284
	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,356	109,8	14,52	321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Рулет из рыбы с маслом сливочным	80/5	10,57	5,84	9,37	265,33	1,24	266
	Каша вязкая рисовая	150	0,9	4,1625	26,5625	154,05	0	314
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1620	57,95	49,62	181,95	1570,31	98,6	

: День 9 - Четверг, 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:	Макароны запеченные с сыром и с маслом сливочным	100/5	4,81	4,75	20,07	142,26	0,02	207
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	5\30	2,15	6,61	12,79	119	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Обед	Овощи свежие (огурец)/Овощи соленые (огурец)	60/60	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70/71
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,83	4,07	11,62	94,6	5,03	63
	Котлета рубленая мясная (из мяса говядины) с маслом сливочным	80/5	14,91	11,31	15,43	222,40	0,15	282
	Картофель отварной	120	2,28	3,444	18,408	113,88	1,68	318
	Компот из плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
Полдник	Ватрушка с творогом	100	13,16	7,82	41,66	288,58	0,056	458
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за день		1380	47,55	42,16	194,54	1340,65	18,97	

: 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
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	5,21	4,92	16,71	132,12	0,82	94
	Бутерброд с повидлом	30\5\20	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368
Обед	Икра овощная сборная (сезон)/Салат из отварной свеклы	50/50	0,7125	3,0375	4,175	46,95	4,75	34 (С)/33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/18	4,032	2,172	11,28	80,82	8,052	84/124
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,36	7,36	20,88	213,57	10,12	302
	Кисель из сока	180	0,41	0,096	30,59	124,74	11,62	374
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,04	10,02	52,2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Полдник	Суфле морковно-яблочное	100	2,8	6,1	10,3	193,1	0	144 (С)
	Чай с сахаром	180/10	0,048	0,012	8,388	33,6	0,024	392
Итого за день		1485	31,89	29,29	176,36	1196,43	43,49	
Итого за 10 дней		15788	506,60	434,07	2120,10	14221,68	685,26	
Среднее значение в день		1578,8	50,66	43,41	212,01	1422,17	68,53	
С учетом +5%			52,18	44,86	221,4	1476,06	71,02	
С учетом -5%			47,22	40,58	200,32	1335,48	64,26	