

Принято:
Советом по питанию МБДОУ №53
Протокол № 2
От «19» 01 2021 г

Утверждаю:
Руководитель МБДОУ № 53
З.Г.Караева
«19» 01 2021 г

Основное
10-дневное меню
МБДОУ «Детский сад №53»



Махачкала
2021

Категория: Дети (0-3)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	вода питьевая на весь день 300мл						
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,08	6,27	16,24	140,14	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Масло сливочное	3	0,1	2,46	0	22,64	
	Крупа пшеничная	15	0,75	0,06	4,16	20,55	
	Молоко	150	4,23	3,75	7,1	78	
	Чай сладкий	150	0,1	0,03	10	38,63	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	чай черный	0,5	0,1	0,03	0,02	0,73	
	Бутерброд с сл. маслом и сыром	50	4,82	4,02	24,3	156,04	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119		
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок	100	0,75	0	13,65	57	
	фруктовый сок	100	0,75	0	13,65	57	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	40	0,73	5,04	8,26	80,09	
	Изюм	7	0,13	0	4,62	18,34	
	Свекла	40	0,6	0,4	3,64	16,8	
	Масло растительное	4	0	5	0	44,95	
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0	9,94	40,01	
	Сахар	5	0	0	4,99	21,06	
	сухофрукты	9	0,47	0	4,95	18,95	
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Суп харчо со сметаной на курином бульоне	180	3,52	2,65	23,27	134,3	
	Бульон куриный	80	0,4	0,08	0	2,4	
	Картофель	80	1,6	0,32	13,04	64	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Рис	10	0,7	0,1	7,14	33	
	Сметана	9	0,27	0,9	0,26	10,35	
	масло сливочное	2	0,05	1,23	0	11,32	
Томатная паста. Консервы	3	0,1	0	0,38	1,98		
Картофельное пюре с отварным мясом (птицы)	150	20,05	13,43	9,12	240,05		
мясо птицы	70	17,64	5,18	0	119		
картофель	110	0,4	0,08	3,26	16		
Лук	10	0,14	0	0,91	4,1		
Масло растительное	3	0	3	0	26,97		
Морковь	10	0,13	0,01	0,72	3,4		
Масло сливочное	4	0,12	3,08	0	28,3		
Уплотненный полдник	Соль (на весь день) 2	3	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	3	0	0	0	0	
	Булочка домашняя	60	4,75	7,51	39,04	243,26	
	Пшеничная мука, высшего сорта	40	4,24	0,52	27,04	132	
	масло растительное	2	0	3	0	26,97	
	Масло сливочное	5	0,15	3,69	0	33,96	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Повидло	10	0,4	0	6,53	25	
	Дрожжи прессованные	0,2	0,01	0	0,01	0,09	
	Яйцо	0,5	0,06	0,06	0	0,79	
	Молоко	10	0,28	0,25	0,47	5,2	
	Какао с молоком	150	4,35	3,84	12,22	98,85	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9	
	Молоко	150	4,23	3,75	7,1	78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1213	44,62	42,79	166	1228,37	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1213	44,62	42,79	166,04	1228,37	
Среднее значение за период							
белков, жиров, углеводов в			18	17	66		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1								
вода питьевая на весь день 300мл								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,36	6,91	28,78	17,62	35	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95		
	Масло сливочное	4	0,12	3,08	0	28,3		
	Крупа пшеничная	20	1	0,08	5,54	27,4		
	Молоко	180	4,23	3,75	7,1	78		
	Чай сладкий	200	0,12	0,03	10	38,78	22	
	Сахар	5	0	0	4,99	37,9		
	чай черный	0,6	0,12	0,03	0,02	0,88		
	Бутерброд с сл. маслом и сыром	60	6,06	5,29	29,16	192,7		31
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3		
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	142,8		
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок или (кондитерские изделия)	100	0,75	0	13,65	57		
	фруктовый сок	100	0,75	0	13,65	57		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	60	1,03	5,05	10,08	88,49		
	Изюм	7	0,13	0	4,62	18,34		
	Свекла	60	0,9	0,06	5,46	25,2		
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95		
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	15,81	62,87	25	
	Сахар	10	0	0	9,9	37,9		
	сухофрукты	11	0,55	0	5,83	24,97		
	Хлеб	70	3,8	0,4	24,3	119		
	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,3	119		
	Суп харчо со сметаной	200	3,75	3,46	27,15	158,83		
	Кости пищевые	11	0,07	0,02	0	0,47		
	Картофель	100	2	0,4	16,3	80		
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15		
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1		
	Рис	10	0,7	0,1	7,14	33		
Сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65			
масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98			
Томатная паста. Консервы	5,00	0,24	0	0,95	4,95			
	Картофельное пюре с отварным мясом (птицы)	180	23,11	12,26	13,2	258,82	10	
	мясо птицы	24	20,16	5,92	0	136		
	картофель	120	0,8	0,16	6,52	32		
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15		
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97		
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1		
	Масло сливочное	4	0,12	3,08	0	28,3		
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0		
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0		
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	80	5,65	7,54	39,92	252,86	20	
	Пшеничная мука, высшего сорта	50	5,15	0,55	34,45	167		
	масло растительное	3	0	3	0	3		
	Масло сливочное	5	0,15	3,69	0	3,69		
	Сахар	5	0	0	4,99	4,99		
	Дрожжи прессованные	0,2	0,01	0	0,01	0,09		
	Яйцо	0,5	0,06	0,06	0	0,79		
	Молоко	10	0,28	0,25	0,47	5,2		
	Какао с молоком	200	5,22	4,61	13,67	114,83		24
	молоко	180	5,08	4,5	8,51	93,6		
	какао	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28		
	сахар	5	0	0	4,99	18,95		
	Фрукты свежие	100	1,65	2,6	16,37	95,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	56,69	48,15	242,07	1457,72		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1655	56,69	48,15	242,07	1457,72		
Среднее значение за период								
белков, жиров, углеводов в			16	14	70			

Категория: Дети 0-3 года

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	вода питьевая на весь день 300мл						
ЗАВТРАК	Каша молочная сладкая ячневая	150	5,45	8,67	15,86	161,35	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	37,4	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Ячка	15	0,34	0,04	2,35	11,4	
	Молоко стерилизованное 2,5% жирности	180	5,08	4,5	8,51	93,6	
	Какао с молоком	150	4,35	3,84	12,22	98,85	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9	
	Молоко	150	4,23	3,75	7,1	78	
	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок или (свежие фрукты)	100	0,75	0	13,65	57	
	Фруктовый сок или (свежие фрукты)	100	0,75	0	13,65	57	
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,52	5,04	7,87	77,5	
	Морковь, красная	40	0,52	0,04	2,88	13,6	
	масло растительное	2	0	5	0	44,95	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Свекольник со сметаной	180	5,12	8,21	28,3	210,37	
	Костный бульон	150	0,6	0,2	0	4	
	Картофель	80	2,4	0,48	19,56	96	
	Лук репчатый	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Масло сливочное	3	0,1	2,46	0	22,64	
	Масло растительное	2	0	4	0	35,96	
	Свекла	60	0,9	0,06	5,46	25,2	
	Томатная паста. Консервы	3	0,14	0	0,57	2,97	
	Морковь, красная	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Сметана	9	0,27	0,9	0,26	10,35	
	Плов из мяса птицы (говядины)	150	12,01	11	19,49	225,46	
	Морковь, красная	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Мясо, птицы	70	10,01	3,71	2,31	81,9	
	Лук репчатый	20	0,28	0	1,82	8,2	
	Рис, зерно продовольственное	20	1,4	0,2	14,28	66	
	Масло растительное	3	0	4	0	35,96	
	Масло сливочное	4	0,12	3,08	0	28,3	
	Кисель фруктовый	180	0,1	0,01	19,19	71,95	
	Кисель фруктовый	180	0,1	0,01	14,2	53	
	сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
Уплотненный	Кефир сладкий	180	4,35	3,75	10,84	98,45	
полдник	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Кефир	180	4,35	3,75	5,85	79,5	
	Запеканка творожно-манная	150	17,35	13,95	10,38	239,08	
	творог	100	16,7	9	2	159	
	манная крупа	5	0,52	0,05	3,38	16,4	
	масло растительное	2	0	3	0	26,97	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Яйцо	0,5	0,06	0,06	0	0,79	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	58,1	53,85	178,53	1437,55	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1340	58,1	53,85	178,53	1437,55	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			20	19	61		

Категория: Дети 3-7 лет

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	вода питьевая на весь день 300мл						
ЗАВТРАК	Молочная ячневая каша	200	7,2	7,83	26,76	205,65	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Ячка	20	2	0,26	13,26	64,8	
	Молоко стерилизованное 2,5% жирности	180	5,08	4,5	8,51	93,6	
	Какао с молоком	200	5,79	5,11	14,62	125,23	24
	какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	молоко	200	5,64	5	9,46	104	
	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок или (свежие фрукты)	100	0,75	0	13,65	57	
	Фруктовый сок или (свежие фрукты)	100	0,75	0	13,65	57	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,78	5,05	10,31	88,09	34
	Морковь, красная	60	0,78	0,06	4,32	20,4	
	масло растительное	3	0	5	0	44,95	
	Сахар	5	0	0	5,99	22,74	
	Свекольник со сметаной	200	6,56	8,63	35,54	249	2
	Костный бульон	200	1,2	0,4	0	8	
	Картофель	100	2,8	0,56	22,82	112	
	Лук репчатый	20	0,28	0	1,82	8,2	
	масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Масло растительное	3	0	4	0	35,96	
	Свекла	90	1,35	0,09	8,19	37,8	
	Томатная паста. Консервы	5	0,24	0	0,95	4,95	
	Морковь, красная	20	0,26	0,02	1,44	6,8	
	Сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Плов из мясо птицы (говядины)	180	13,92	11,59	24,11	257,06	
	Морковь, красная	25	0,33	0,3	1,8	8,5	
	мясо, птица	80	11,44	4,24	2,64	93,6	
	Лук репчатый	20	0,28	0	1,82	8,2	
	Рис, зерно продовольственное	25	1,75	0,25	17,85	82,5	
	Масло растительное	3	0	4	0	35,96	
	Масло сливочное	4	0,12	3,08	0	28,3	
	Кисель фруктовый	200	0,1	0,01	19,19	71,95	26
	Кисель фруктовый	200	0,1	0,01	14,2	53	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
Уплотненный	Кефир сладкий	200	5,3	5	12,79	124,95	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
полдник	Кефир	200	5,8	5	7,8	106	
	Запеканка творожно-манная	80	19,92	15,36	10,68	263,72	14
	творог	115	19,2	10,35	2,3	182,85	
	манная крупа	5	0,52	0,05	3,38	16,4	
	масло растительное	2	0	3	0	26,97	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Яйцо	1	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	71,7	64,43	230,83	1801,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1550	71,7	64,43	230,83	1801,95	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			20	18	63		

День 3

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	70	15,37	28,92	4,27	337,88	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Омлет натуральный	1 шт	14,4	23,1	2,85	276	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	30	0,85	0,75	1,42	15,6	
	Какао с молоком	180	5,2	4,59	13,64	114,45	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	180	5,08	4,5	8,51	93,6	
	Какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9	
	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
ЗАВТРАК 2	Свежие фрукты	95	1,65	2,6	16,37	95,92	
	свежие фрукты	95	1,65	2,6	16,37	95,92	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	40	1,35	4,13	4,78	61,66	
	Кукуруза сладкая консервы()	15	0,44	0,08	2,24	11,6	
	Лук	10	0,14	0	0,91	4,1	
	Зеленый горошек (консервы)	15	0,78	0,05	1,62	10	
	Масло растительное	2	0	4	0	35,96	
	Гороховый суп со сметаной	180	5,2	5,96	36,51	226,25	
	Картофель	60	2,8	0,56	22,82	112	
	Горох	15	1,4	0,17	9,97	48	
	Масло сливочное	2	0,03	4,12	0	37,4	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	томат	5	0,24	0	0,95	4,95	
	сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Компот из сухофруктов	180	1	0	49,78	94,9	
	компот из сухофруктов	11	1	0	39,8	57	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Рыба пареная в духовке	50	7,17	2,47	3,8	66,05	
	Минтай	37	6,51	0,37	0	29,23	
	Лук репчатый	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Яйцо	0,05	0,01	0,01	0	0,08	
	масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Хлеб пшеничный	5	0,38	0,04	2,43	11,9	
	Перловая каша	100	5,33	3,62	34,85	196,8	
	перловка	15	5,2	0,55	34,85	168,5	
	масло сливочное	4	0,12	3,08	0	28,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Ватрушки из творога	70	27,71	18,62	25,22	384,98	
	творог	30	25,05	13,5	3	238,5	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	мука	25	0,52	0,06	3,44	16,7	
	масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	яйцо	0,5	0,06	0,06	0	0,79	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Чай сладкий	150	4,91	4,28	13,05	108,23	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	170	4,79	4,25	8,04	88,4	
	Чай	0,5	0,12	0,03	0,02	0,88	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	79,7	76,15	225,74	1812,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1120	79,7	76,15	225,74	1812,96	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
			21	20	59		

День 3

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 вода питьевая на весь день 300мл							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	20,2	37,24	5,22	435,54	16
	Масло сливочное	6	0,15	3,69	0	33,96	
	масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Омлет натуральный	1 шт	19,2	30,8	3,8	368	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	30	0,85	0,75	1,42	15,6	
	Какао с молоком	200	5,79	5,11	19,61	144,18	24
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	200	5,64	5	9,46	104	
	Какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28	
	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1	31
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Свежие фрукты	100	1,65	2,6	16,37	95,92	
	свежие фрукты	100	1,65	2,6	16,37	95,92	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	60	1,35	4,13	4,78	61,66	
	Кукуруза сладкая консервы()	20	0,44	0,08	2,24	11,6	
	Лук	10	0,14	0	0,91	4,1	
	Зеленый горошек (консервы)	25	0,78	0,05	1,62	10	
	Масло растительное	4	0	4	0	35,96	
	Гороховый суп со сметаной	200	5,2	5,96	36,51	226,25	
	Картофель	100	2,8	0,56	22,82	112	
	Горох	20	1,4	0,17	9,97	48	
	Масло сливочное	2	0,03	4,12	0	37,4	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	томат	5	0,24	0	0,95	4,95	
	сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Компот из сухофруктов	200	1	0	49,78	94,9	26
	Компот из сухофруктов	11	1	0	39,8	57	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Рыба паренная в духовке	60	7,17	2,47	3,8	66,05	
	Минтай	37	6,51	0,37	0	29,23	
	Лук репчатый	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Яйцо	0,05	0,01	0,01	0	0,08	
	масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Хлеб пшеничный	5	0,38	0,04	2,43	11,9	
	Перловая каша	120	5,33	3,62	34,85	196,8	
	Перловка	20	5,2	0,55	34,85	168,5	
	масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Ватрушки из творога	80	28,12	18,67	27,97	398,34	
	творог	150	25,05	13,5	3	238,5	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	мука	29	2,99	0,32	19,98	96,89	
	сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	яйцо	0,05	0,01	0,01	0	0,08	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Чай сладкий с молоком	200	5,76	5,03	14,47	123,83	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	200	5,64	5	9,46	104	
	Чай	0,6	0,12	0,03	0,02	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	87,62	87,06	241,69	2005,97	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1315	87,62	87,06	241,69	2005,97	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
			21	21	56		

День 4

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронами изделиями	150	5,44	6,55	23,13	170,7	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Макароны	8	0,83	0,09	5,58	26,96	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,51	4	7,57	83,2	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
ЗАВТРАК 2	Свежие фрукты	95	0,85	0,19	7,7	38	
	свежие фрукты	95	0,85	0,19	7,7	38	
ОБЕД	Салат винегрет	40	0,84	5,05	4,59	67,2	
	Картофель	10	0,2	0,04	1,67	8,2	
	Свекла	20	0,36	0	2,16	9,8	
	Морковь	5	0,06	0,01	0,3	1,45	
	Горошек зеленый консервированный	7	0,22	0,01	0,46	2,8	
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	
	Перловый суп со сметаной	150	5,57	7,38	23,61	186,21	
	Картофель	80	1,6	0,32	13,04	64	
	Перловка	10	3,08	0,3	7,29	44,7	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	3	0,14	0	0,57	2,97	
	Масло растительное	4	0	4	0	35,96	
	Сметана	9	0,27	0,9	0,26	10,35	
	Кисель	150	0,47	0	9,94	40,01	
	Кисель фруктовый	9	0,47	0	4,95	21,06	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Голубцы с мясом говядины(птицы) с картофелем	150	21,13	13,37	18,46	279,87	
	Мясо	70	18,06	11,76	0	177,8	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Капуста	90	1,26	0,09	3,51	18,9	
	Картофель	30	1,2	0,24	3,51	49,2	
	Рис	5	0,35	0,05	3,57	16,5	
	Масло сливочное	2	0,05	1,23	0	11,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Уплотненный полдник	Гречневая каша молочная сладкая жидкая	150	2,65	3,74	12,42	95,3	
	Гречневая крупа	50	2,52	0,66	12,42	67	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100	2,82	2,5	4,73	52	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Чай сладкий	160	4,61	4,03	17,57	121,83	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Чай	0,5	0,1	0,03	0,02	0,73	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Кондитерские изделия	12	0,58	0,34	9,32	42	
	кондитерские изделия	12	0,58	0,34	9,32	42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1162	50,76	45,07	175,34	1316,16	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:							
Среднее значение за период			19	17	65		
белков, жиров, углеводов в							

День 4

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	вода питьевая на весь день 300мл.						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронами изделиями	180	6,99	7,59	27,8	204,98	5
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Макаронны	12	1,25	0,13	8,36	40,44	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	200	5,64	5	9,46	104	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1	31
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	40	
	свежие фрукты	100	0,9	0,2	8,1	40	
ОБЕД	Салат винегрет	60	1,08	5,06	5,97	73,55	28
	Картофель	10	0,2	0,04	1,67	8,2	
	Свекла	30	0,3	0,02	1,82	8,4	
	Морковь	10	0,12	0,01	0,61	2,9	
	Горошек зеленый консервированный	7	0,22	0,01	0,46	2,8	
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	
	Перловый суп со сметаной	200	5,75	10,19	24,04	214,13	29
	Картофель	80	1,6	0,32	13,04	64	
	Перловка	15	3,08	0,3	7,29	44,7	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	5	0,24	0	0,95	4,95	
	Масло растительное	6	0	5,99	0	53,94	
	Сметана	11	0,33	1,1	0,26	12,65	
	Кисель	200	0,57	0	16,03	63,64	25
	Кисель фруктовый	11	0,57	0	6,05	25,74	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Голубцы с мясом говядины(птицы) с картофелем	180	24,21	15,72	20,91	323,33	
	Мясо	80	20,64	13,44	0	203,2	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Капуста	110	1,54	0,11	4,29	23,1	
	Картофель	40	1,4	0,28	11,69	57,4	
	Рис	5	0,35	0,05	3,57	16,5	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Гречневая каша молочная сладкая жидкая	180	2,02	3,54	13,18	94,1	
	Гречневая крупа	20	2,52	0,66	12,42	67	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100	2,82	2,5	4,73	52	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Чай сладкий	200	5,79	5,11	14,62	125,23	21
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Чай	0,6	0,12	0,03	0,02	0,88	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,3	119	
	Кондитерские изделия	20	0,96	0,56	15,54	70	
	кондитерские изделия	20	0,96	0,56	15,54	70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	59,65	53,9	214,23	1592,06	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			18	16	65		
Среднее значение за период							
белков, жиров, углеводов в							

День 4

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
вода питьевая на весь день 300мл							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная сладкая	150	5,77	5,67	22,1	161,57	
	Масло сливочное	4	0,07	1,84	0	16,98	
	Манная крупа	15	1,54	0,15	10,15	49,2	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	10	4,15	3,67	6,95	76,44	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Какао с молоком	150	4,35	3,84	12,22	98,85	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140	4,23	3,75	7,1	78	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9	
	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок	160	0,8	0	33,6	136	
	фруктовый сок	160	0,8	0	33,6	136	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	40	0,76	3,01	3,7	44,47	
	Свекла	30	0,54	0	3,24	14,7	
	Горошек зеленый консервированный	7	0,22	0,01	0,46	2,8	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
Суп - хинкал на мясном бульоне со сметаной	180	23,12	20,46	33,04	412,49		
	Картофель	60	1,2	0,24	9,78	48	
	Мука	29	2,99	0,32	19,98	96,86	
	Масло сливочное	2	0,05	1,23	0	11,32	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Томат	3	0,14	0	0,57	2,97	
	Масло растительное	6	0	5,99	0	53,94	
	Сметана	9	0,27	0,9	0,26	10,35	
Компот из сухофруктов	150	0	0	23,78	189,7		
	сухофрукты	9	0	0	13,8	151,8	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
Пшеничная каша на сливочном масле с гуляшом из мяса говядины (птицы)	150	10,12	3,88	55,4	302,3		
	Пшеничная крупа	20	10	0,8	55,4	274	
	Масло сливочное	3	0,12	3,08	0	28,3	
	Мясо говядины (птицы)	70	18,06	11,76	0	177,8	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	119	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Уплотненный полдник	Тушеные овощи	100	2,77	3,39	14,46	101,35
Масло сливочное		5	0,12	3,08	0	28,3	
Капуста		65	1,17	0,07	3,06	17,55	
Лук		20	0,14	0	0,91	4,1	
Морковь		20	0,13	0,01	0,72	3,4	
Соль (на весь день) 2		3	0	0	0	0	
Соль поваренная пищевая		3	0	0	0	0	
Чай сладкий		150	0,23	0,14	10,01	40,2	
Сахар		5	0	0	9,98	37,9	
Чай		0,5	0,1	0,03	0,02	0,73	
Отварное яйцо		50	0,13	0,12	0,01	1,57	
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	56,54	44,81	256,91	1785,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1333	56,54	44,81	256,91	1785,77	
Среднее значение за период							
белков, жиров, углеводов в			16	13	72		

День 5

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная сладкая	200	6,95	6,91	31,58	214,54	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Манная крупа	20	2,06	0,2	13,54	65,6	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	170	4,79	4,25	8,04	88,4	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Какао с молоком	200	5,36	4,73	13,91	117,43	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	185	4,23	3,75	7,1	78	
	какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28	
	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок	200	0,5	0	21	85	
	фруктовый сок	200	0,5	0	21	85	
	Салат из отварной свеклы	60	1,08	5,01	5,64	71,27	
ОБЕД	Свекла	48	0,86	0	5,18	23,52	
	Горошек зеленый консервированный	7	0,22	0,01	0,46	2,8	
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95	
	Суп - хинкал на мясном бульоне со сметаной	200	25,85	22,34	33,48	442,17	
	Картофель	60	1,2	0,24	9,78	48	
	Мука	29	2,99	0,32	19,98	96,86	
	Масло сливочное	2	0,05	1,23	0	11,32	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	5	0,24	0	0,95	4,95	
	Масло растительное	6	0	5,99	0	53,94	
	Сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	23,78	189,7	
	сухофрукты	11	0	0	13,8	151,8	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Пшеничная каша на сливочном масле, отварным мясом говядины(птицы)	180	10,12	3,88	55,4	302,3	
	Пшеничная крупа	20	10	0,8	55,4	274	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Мясо говядины (птицы)	80	20,64	13,44	0	203,2	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Томат	3	0,14	0	0,57	2,97	
	Масло растительное	6	0	5,99	0	53,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Тушенные овощи	130	3,52	3,49	18,66	122,75	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Капуста	85	1,53	0,09	4	22,95	
	Лук	25	0,14	0	0,91	4,1	
	Морковь	25	0,13	3,08	0	28,3	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Чай сладкий	200	0,25	0,15	10,01	40,35	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Чай	0,6	0,12	0,03	0,02	0,88	
	Отварное яйцо	50	0,13	0,12	0,01	1,57	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	65,01	52,36	276,64	1944,81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1705	65,01	52,36	276,64	1944,81	
Среднее значение за период							
белков, жиров, углеводов в			16	13	70		

День 6

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ Рецептур
			Б	Ж	У		
День 6 вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшениная сладкая	150	2,11	3,21	15,44	98,99	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Пшениная крупа	15	1,73	0,49	9,97	52,2	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	10	0,28	0,25	0,47	5,2	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Какао с молоком	150	4,35	3,84	12,22	98,85	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140	4,23	3,75	7,1	78	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9	
	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64		
Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	0,85	0,19	7,7	38	
	фрукты свежие	95	0,85	0,19	7,7	38	
ОБЕД	Салат морковный на растительном масле	40	0,58	3,04	2,29	38,47	
	Морковь	30	0,36	0,03	1,83	8,7	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Суп - лапша домашняя со сметанной	180	5,35	7,58	30,28	214,59	
	Картофель	60	1,2	0,24	9,78	48	
	Мука	25	2,58	0,28	17,23	83,5	
	Масло сливочное	2	0,05	1,23	0	11,32	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	3	0,14	0	0,57	2,97	
Масло растительное	6	0	5,99	0	53,94		
Сметана	9	0,27	0,9	0,26	10,35		
Куриный бульон	150	0,75	0,15	0	4,5		
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	14,75	58,33	
	сухофрукты	9	0,45	0	4,77	20,43	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
Овощное рагу с отварным мясом (птицы)	Овощное рагу с отварным мясом (птицы)	150	21,82	7,42	9,72	195,58	
	Капуста	50	0,9	0,05	2,35	13,5	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Мясо (птицы) отварное	70	10,01	3,71	2,31	81,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	71,4	
Уплотненный полдник	Гречневая каша молочная сладкая жидкая	150	2,65	3,74	12,42	95,3	
	Гречневая крупа	50	2,52	0,66	12,42	67	
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100	2,82	2,5	4,73	52	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Соль (на весь день) 2	3	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	3	0	0	0	0	
	Чай сладкий	150	0,23	0,14	10,01	40,2	
	Сахар	5	0	0	9,98	37,9	
	Чай	0,5	0,1	0,03	0,02	0,73	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4		
Кондитерские изделия	12	0,58	0,34	9,32	42		
пряники	12	0,58	0,34	9,32	42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	47,59	33,92	172,75	1071,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1330	47,59	33,92	172,75	1071,85	
Среднее значение за период							
белков, жиров, углеводов в			19	13	68		

День 6

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 6 вода питьевая на весь день 300мл.						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенинная сладкая	180	2,98	4,38	19,23	128,45
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3
	Пшеничная крупа	20	2,3	0,66	13,3	69,9
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95
	Какао с молоком	200	5,36	4,73	13,91	117,43
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	185	4,23	3,75	7,1	78
	какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28
	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1
Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40
	фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40
ОБЕД	Салат морковный на растительном масле	60	0,58	5,04	2,29	56,45
	Морковь	30	0,36	0,03	1,83	8,7
	Масло растительное	5	0	5	0	44,95
	Суп - лапша домашняя со сметанной	200	6,27	9,16	35,79	255,42
	Картофель	80	1,2	0,24	9,78	48
	Мука	29	2,58	0,28	17,23	83,5
	Масло сливочное	2	0,05	1,23	0	11,32
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1
	Томат	5	0,14	0	0,57	2,97
Масло растительное	6	0	5,99	0	53,94	
Сметана	6	0,27	0,9	0,26	10,35	
Куриный бульон	180	0,75	0,15	0	4,5	
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	14,75	58,33	
сухофрукты	9	0,45	0	4,77	20,43	
Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
Овощное рагу с отварным мясом (птицы)	180	21,82	7,42	9,72	195,58	
Капуста	50	0,9	0,05	2,35	13,5	
Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
Масло растительное	3	0	3	0	44,95	
Мясо (птицы) отварное	80	11,44	4,24	2,64	93,6	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119
Уплотненный полдник	Гречневая каша молочная сладкая жидкая	180	2,02	3,54	13,18	94,1
	Гречневая крупа	20	2,52	0,66	12,42	67
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3
	молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100	2,82	2,5	4,73	52
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0
	Чай сладкий	180	0,12	0,03	10	38,78
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9
	Чай	0,6	0,12	0,03	0,02	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
		1595	51,88	40,35	190,15	1343,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	51,88	40,35	190,15	1343,84
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:						
Среднее значение за период			18	14	67	
белков, жиров, углеводов в						

День 7

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	70	15,37	28,92	4,27	337,88	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Омлет натуральный	1 шт	14,4	23,1	2,85	276	
	Молоко пастеризованное, 2.5% жирности	30	0,85	0,75	1,42	15,6	
	Какао с молоком сладкое	150	4,21	3,71	11,99	96,25	
	Молоко пастеризованное, 2.5% жирности	145	4,09	3,62	6,86	75,4	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9	
	Бутерброд с маслом	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп свекольный со сметаной	150	5,35	7,58	30,28	214,59	
	Картофель	70	1,2	0,24	9,78	48	
	Свекла	50	2,58	0,28	17,23	83,5	
	Масло сливочное	2	0,05	1,23	0	11,32	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Масло растительное	3	0	5,99	0	53,94	
	Сметана	9	0,27	0,9	0,26	10,35	
	Кисель	200	0,45	0	14,75	39,38	
	Кисель фруктовый	9	0,45	0	4,77	20,43	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Перловая каша с гуляшом из мяса говядины (птицы)	180	10,86	10,62	17,85	211,97	
	Перловка	20	1,86	0,22	13,3	64	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Мясо говядины (птицы)	70	8,61	8,54	2,73	122,5	
	Лук	10	0,14	0	0,91	4,1	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,72	3,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Сырники из творога	80	17,7	8,18	9,88	206,41	
Уплотненный полдник	Творог	80	17	2	1,5	115	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Манная крупа	5	0,52	0,05	3,38	16,4	
	Растительное масло	3	0	3	0	26,97	
	Яйцо	0,5	0,06	0,06	0	0,79	
	Соль (на весь день) 2	3	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	3	0	0	0	0	
	Кефир сладкий	155	5,25	4,07	19,59	147,05	
	кефир	138	4	3,45	5,38	73,14	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		953	62,67	59,92	128,28	1320,13	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		953	62,67	59,92	128,28	1320,13	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
			25	24	51		

День 7

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
вода питьевая на весь день 300мл							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	20,2	37,24	5,22	435,54	
	Масло сливочное	6	0,15	3,69	0	33,96	
	масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Омлет натуральный	1 шт	19,2	30,8	3,8	368	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	30	0,85	0,75	1,42	15,6	
	Какао с молоком сладкое	200	5,36	4,73	13,91	117,43	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	185	5,22	4,62	6,65	96,2	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28	
	Бутерброд с маслом	40	4,54	5,13	19,44	145,1	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп свекольный со сметаной	200	4,55	9,66	17,55	177,29	
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Свекла	50	0,9	0,05	2,35	13,5	
	Масло сливочное	4	0,07	1,84	0	16,98	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Масло растительное	3	0	5,99	0	53,94	
	Сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Кисель	180	0,55	0	15,81	62,87	
	Кисель фруктовый	11	0,55	0	5,83	24,97	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Перловая каша с гуляшом из мяса говядины (птицы)	180	12,61	11,89	21,75	246,46	
	Перловка	25	2,33	0,28	16,62	80	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Мясо говядины (птицы)	80	9,84	9,76	3,12	140	
	Лук	10	0,14	0	0,91	4,1	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,72	3,4	
	Томат	2	0,1	0	0,38	1,98	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	22,93	17,93	14,36	314,5	
	Творог	100	21,71	11,7	2,6	206,7	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Манная крупа	10	1,03	0,1	6,77	32,8	
	Растительное масло	3	0	3	0	26,97	
	Яйцо	0,5	0,06	0,06	0	0,79	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Кефир сладкий	110	7,16	5,42	27,17	203,3	
	кефир	110	5,08	4,38	6,83	73,14	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	39,63	51,28	106,39	1052,42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		510	39,63	51,28	106,39	1052,42	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			20	26	54		

День 8

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
вода питьевая на весь день 300мл							
ЗАВТРАК	Рисовая молочная сладкая каша	180	6,95	7,83	31,35	223,35	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Рис	25	1,75	0,25	17,85	82,5	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	180	5,08	4,5	8,51	93,6	
	Какао с молоком	180	0,12	0,03	5,01	19,83	
	Молоко пастеризованное 2,5% жирности	185	0,12	0,03	5,01	19,83	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28	
	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок	200	0,5	0	21	85	
	фруктовый сок	200	0,5	0	21	85	
	Суп гороховый со сметаной	200	4,55	9,66	17,55	177,29	
ОБЕД	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Масло сливочное	4	0,07	1,84	0	16,98	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	3	0,14	0	0,57	2,97	
	Масло растительное	3	0	5,99	0	53,94	
	Сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Горох	15	1,4	0,17	9,97	48	
	Компот из сухофруктов	180	1,28	0	28,03	116,15	
	Сухофрукты	9	1,28	0	23,04	97,2	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Пареная рыба в духовке с отварными макаронами	180	12	4,77	36,22	238,92	
	Макароны	50	5,2	0,55	34,85	168,5	
	Масло сливочное	4	0,07	1,84	0	16,98	
	Минтай	37	6,51	0,37	3,12	29,23	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	яйцо	0,05	0,01	0,01	0	0,08	
	Масло растительное	2	0	2	0	17,98	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	180	16,99	12,09	30,43	303,74	
	Капуста	50	12,53	6,75	1,5	119,25	
	Масло сливочное	4	0	1,84	0	16,98	
	Картофель	70	4,12	0,44	27,56	133,6	
	Растительное масло	2	0	3	0	26,97	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,06	0,06	0	0,79	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Чай сладкий	200	5,08	4,48	18,42	131,18	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Чай сладкий	0,6	4,93	4,38	8,28	91	
			0,15	0,1	0,17	2,28	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Кондитерские изделия	20	0,16	0	15,66	60,8	
	кондитерские изделия (печенье)	20	0,16	0	15,66	60,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		758,6	27,99	31,17	119,05	860,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		758,6	27,99	31,17	119,05	860,58	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
			16	17	67		

День 8

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Рисовая молочная сладкая каша	150	6,95	7,83	31,35	223,35	
	Масло сливочное	4	0,12	3,08	0	28,3	
	Рис	20	1,75	0,25	17,85	82,5	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140	5,08	4,5	8,51	93,6	
	Какао с молоком	150	0,12	0,03	5,01	19,83	
	Сахар	10	0,12	0,03	5,01	19,83	
	Молоко	175	0	0	4,99	18,95	
	Какао порошок	0,6					
	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	108,44	
ЗАВТРАК 2	Фруктовый сок	160	0,8	0	33,6	136	
	фруктовый сок	160	0,8	0	33,6	136	
ОБЕД	Суп гороховый со сметаной	150	4,55	9,66	17,55	177,29	
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Горох	15	0,9	0,05	2,35	13,5	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	3	0,14	0	0,57	2,97	
	Масло растительное	2	0	5,99	0	53,94	
	Сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Компот из сухофруктов	150	1,28	0	28,03	116,15	
	сухофрукты	9	1,28	0	23,04	97,2	
	Сахар	10	0	0	4,99	18,95	
		Пареная рыба в духовке с отварными макаронами	150	11,62	5,84	29,28	218,65
		Макароны	40	4,16	0,44	27,88	134,8
		Масло сливочное	4	0,07	2,46	0	22,64
Минтай		37	6,51	0,37	3,12	29,23	
Лук		15	0,21	0	1,36	6,15	
яйцо		0,05	0,64	0,57	0,04	7,85	
Масло растительное		2	0	2	0	17,98	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Уплотненный полдник	Овощное рагу	150	16,99	12,09	30,43	303,74	
	Капуста	50	12,53	6,75	1,5	119,25	
	Масло сливочное	4	0	1,84	0	16,98	
	Картофель	70	4,12	0,44	27,56	133,6	
	Растительное масло	3	0	3	0	26,97	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,06	0,06	0	0,79	
	Соль (на весь день) 2	3	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Чай сладкий	150	4,35	3,84	12,22	98,85	
	Сахар	10	0	0	4,99	18,95	
Чай сладкий	150	4,23	3,75	7,1	78		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Кондитерские изделия	12	0,1	0	9,4	36,48	
	Печенье	12	0,1	0	9,4	36,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		857	22,64	30,22	126,21	869,51	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		857	22,64	30,22	126,21	869,51	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	17	76		

День 9

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Пшеничная молочная сладкая каша	150	3,52	5,1	13,12	111,59	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Пшеничка	20	0,6	0,14	3,4	18	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100	2,82	2,5	4,73	52	
	Какао с молоком сладкий	150	4,35	3,84	12,22	98,85	
	какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78	
	Бутерброд с маслом с сыром	30	4,06	3,94	19,44	132,24	
Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64		
Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4		
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	95,2		
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	1,43	0,1	19,95	84,5	
	фрукты свежие	95	1,43	0,1	19,95	84,5	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	6,55	8,35	24,88	204,07	
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Капуста	50	4,1	0,4	9,72	59,6	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	5	0,24	0	0,95	4,95	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	Костный бульон	200	1,2	0,4	0	8	
	Кисель	150	0,45	0	9,76	39,38	
	Кисель фруктовый	9	0,45	0	4,77	20,43	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Гороховое пюре с подливой из мяса говядины	150	12,81	8,51	18,51	203,27	
	Горох	50	0,9	0,05	2,35	13,5	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56		
Лук	15	0,21	0	1,36	6,15		
Масло растительное	15	0,2	0,01	1,08	5,1		
Мясо (говядины) отварное	2	0	2	0	17,98		
	70	10,01	3,71	2,31	81,9		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	150	4,85	5,43	22,28	154,64	
	макароны	8	0,83	0,09	5,58	26,96	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	140	3,95	3,5	6,62	72,8	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
Соль (на весь день) 2	Соль поваренная пищевая	3	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	3	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1113	43,55	35,83	175,54	1201,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1113	43,55	35,83	175,54	1201,29	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17	14	69		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Пшеничная молочная сладкая каша	200	5,36	6,91	17,62	152,65	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Пшеничка	20	1	0,08	5,54	27,4	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78	
	Какао с молоком сладкий	180	4,38	3,85	12,25	99,23	
	какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78	
	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,5	0,1	21	89	
	фрукты свежие	100	1,5	0,1	21	89	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	6,55	8,35	24,88	204,07	
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Капуста	50	4,1	0,4	9,72	59,6	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	5	0,24	0	0,95	4,95	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	Костный бульон	200	1,2	0,4	0	8	
	Кисель	180	0,55	0	15,81	62,87	
	Кисель фруктовый	9	0,55	0	5,83	24,97	
	Сахар	5	0	0	9,98	37,9	
	Гороховое пюре с подливой из мяса говядины	180	14,24	12,04	18,84	241,94	
	Горох	25	0,9	0,05	2,35	13,5	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Масло растительное	3	0	3	0	44,95	
	Мясо (говядины) отварное	80	11,44	4,24	2,64	93,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	180	5,55	5,73	25,44	173,32	
	макароны	12	1,25	0,13	8,36	40,44	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Чай сладкий	200	5,08	4,48	18,42	131,18	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Чай сладкий	0,6	4,93	4,38	8,28	91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350,6	56,14	51,37	191,83	1452,64	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1350,6	56,14	51,37	191,83	1452,64	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			19	17	64		

День
10

Категория: Дети 0-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10		вода питьевая на весь день 300мл.					
ЗАВТРАК	Манная молочная сладкая каша	180	6,39	6,41	25,62	185,19	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Манная крупа	20	2,06	0,2	13,54	65,6	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78	
Чай сладкий	чай	180	4,33	3,78	12,11	97,68	
	чай	0,5	0,1	0,03	0,02	0,73	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
Бутерброд с маслом с сыром	Бутерброд с маслом с сыром	30	3,3	3,86	14,58	108,44	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Сыр	4	0,92	1,16	0	14,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	95	1,43	0,1	19,95	84,55	
	фрукты свежие	95	1,43	0,1	19,95	84,55	
ОБЕД	Салат из овощей свежих	40	0,56	3,06	2,32	39,17	
	овощи свежие	36	0,56	0,06	2,32	12,2	
	Масло растительное	4	0	3	0	26,97	
	Суп с биточками из мяса говядины (птицы) со сметаной	180	12,39	13,18	24,31	268,33	
	Картофель	50	1	0,2	8,15	40	
Рис	10	0,7	0,1	7,14	33		
Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98		
Лук	15	0,21	0	1,36	6,15		
Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1		
Томат	3	0,14	0	0,57	2,97		
Масло растительное	2	0	2	0	17,98		
Сметана	9	0,27	0,9	0,26	10,35		
Биточки из мяса говядины (птицы)	70	9,8	8,12	5,74	135,8		
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	9,76	39,38		
Сухофрукты	9	0,45	0	4,77	20,43		
Сахар	5	0	0	9,98	18,95		
Овощное рагу	150	2,54	5,67	11,09	106,46		
Капуста	80	1,44	0,08	3,76	21,6		
Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64		
Картофель	30	0,6	0,12	4,89	24		
Лук	15	0,21	0	1,36	6,15		
Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1		
Масло растительное	3	0	3	0	26,97		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2		
Уплотненный полдник	Пирожки с картошкой	100	6,48	5,81	45,01	264,25	
	мука	40	4,12	0,44	27,56	133,6	
	Масло сливочное	3	0,07	1,84	0	16,98	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	5	0,14	0,12	0,24	2,6	
	лук	10	0,14	0	0,91	4,1	
	масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	картофель	100	2	0,4	16,3	80	
	Соль (на весь день) 2	3	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	3	0	0	0	0	
	Какао с молоком сладкий	180	4,35	3,84	17,21	117,8	
Сахар	10	0	0	9,98	37,9		
какао порошок	0,5	0,12	0,09	0,14	1,9		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1358	45,26	46,03	201,4	1406,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1358	45,26	46,03	201,4	1406,45	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	16	68		

День
10

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 вода питьевая на весь день 300мл.							
ЗАВТРАК	Манная молочная сладкая каша	200	6,42	7,03	25,62	190,85	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Манная крупа	20	2,06	0,2	13,54	65,6	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78	
Чай сладкий	Чай сладкий	200	4,35	3,78	12,11	97,83	
	чай	0,6	0,12	0,03	0,02	0,88	
	Сахар	5	0	0	4,99	18,95	
Бутерброд с маслом с сыром	Бутерброд с маслом с сыром	40	4,54	5,13	19,44	145,1	
	Масло сливочное	5	0,12	3,08	0	28,3	
	Сыр	6	1,38	1,74	0	21,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	1,5	0,1	21	89	
	фрукты свежие	100	1,5	0,1	21	89	
ОБЕД	Салат из овощей свежих	60	0,56	3,06	2,32	39,17	
	овощи свежие	55	0,56	0,06	2,32	12,2	
	Масло растительное	5	0	3	0	26,97	
Суп с биточками из мяса говядины (птицы) со сметаной	Суп с биточками из мяса говядины (птицы) со сметаной	220	14,37	16,23	28,82	322,66	
	Картофель	70	1,4	0,28	11,41	56	
	Рис	10	0,7	0,1	7,14	33	
	Масло сливочное	4	0,1	2,46	0	22,64	
	Лук	15	0,21	0	1,36	6,15	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,08	5,1	
	Томат	5	0,24	0	0,95	4,95	
	Масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	Сметана	11	0,33	1,1	0,32	12,65	
	Биточки из мяса говядины (птицы)	80	11,2	9,28	6,56	155,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	15,81	62,87	
	Сухофрукты	11	0,55	0	5,83	24,97	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
	Овощное рагу	Овощное рагу	180	2,54	5,67	11,09	106,46
Капуста		80	1,44	0,08	3,76	21,6	
Масло сливочное		4	0,1	2,46	0	22,64	
Картофель		30	0,6	0,12	4,89	24	
Лук		15	0,21	0	1,36	6,15	
Морковь		15	0,2	0,01	1,08	5,1	
Масло растительное		3	0	3	0	26,97	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	
Уплотненный полдник	Пирожки с картошкой	140	6,5	6,42	45,01	269,91	
	мука	40	4,12	0,44	27,56	133,6	
	Масло сливочное	3	0,1	2,46	0	22,64	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	5	0,14	0,12	0,24	2,6	
	лук	10	0,14	0	0,91	4,1	
	масло растительное	3	0	3	0	26,97	
	картофель	100	2	0,4	16,3	80	
	Соль (на весь день) 2	5	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	5	0	0	0	0	
	Какао с молоком сладкий	200	4,38	3,85	17,24	118,18	
	Сахар	10	0	0	9,98	37,9	
какао порошок	0,6	0,15	0,1	0,17	2,28		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	150	4,23	3,75	7,1	78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	49,51	51,67	222,76	1561,03	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1595	49,51	51,67	222,76	1561,03	
Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
			15	16	69		