

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша жидкая манная на сгущ молоко (3-7 лет) д</b>	200	3,95	4,83	26,66	166	185
	Крупа манная	25					
	Масло сливочное,	5					
	Молоко сгущеное с сахаром,	35					
	вода	150					
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Итого за завтрак	460	10,764	13,28	52,45	372,667	
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
обед							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	200	6,87	6,72	11,46	133	87
	Рыбные консервы	32					
	Картофель	56					
	Морковь	13					
	Лук	6					
	Рис	4					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,05					
	<b>Азу по татарски</b>	80	20,63	16,3	5,24	250	277
	Мясо говядины бескостное	87					
	Морковь	13					
	Лук	9					
	Томат паста	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	5					
	Мука пшеничная	4					
	вода	53					
	Огурцы соленые без уксуса	5					
	Соль	6					
	чеснок	1					
	<b>Каша перловая отварная с маслом</b>	150	4,45	4,33	31,68	183	313
	Крупа перловая	50					
	вода	116					
	Масло сливочное,	5					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	650	37,837	28,217	98,94	800,667	
полдник							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Шиповник	12,223					
	Сахар- песок	7,778					
	вода	200					
	<b>Вафли</b>	25	4,667	5,5	128,834	583,334	607
	Вафли	25					
	Итого за полдник	225	5,345	5,778	149,579	671,112	
ужин							
	<b>Омлет с морковью</b>	120	7,52	13,46	1,51	157	215
	Яйцо куриное	44					
	Молоко питьевое	44					
	Масло сливочное,	6					
	Морковь	25					
	<b>Чай с лимоном (3-7 лет) д</b>	200	0,134	0	6,534	26,667	393
	Сахар- песок	7,778					
	лимон	10					
	вода	166,667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	560	13,061	14,327	40,724	345,334	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		1895	67,007	61,602	341,693	2189,78	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша овсяная геркулес</b>	200	4,73	6,85	23,78	176	Из таблицы
	Овсяные хлопья "Геркулес"	25					
	Молоко питьевое	150					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	вода	15					
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,467	3,334	22,267	133,334	397
	Какао - порошок	1,334					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	11,382	18,069	68,287	445,334	
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
обед							
	<b>Щи с фасолью</b>	200	6,8	19,28	26,75	308	66
	Капуста	32					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					
	вода	120					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	20					
	Фасоль	8					
	Сметана	8					
	Лавровый лист	0					
	Зелень сушеная	0					
	<b>Пюре картофельное</b>	170	3,46	5,44	23,15	155	321
	Картофель	144					
	Молоко питьевое	50					
	Масло сливочное,	6					
	<b>Рыба запеченая в духовке!!! горбуша</b>	80	17,8	5,6	1,4	128	
	Горбуша с/м	90					
	Масло подсолнечное	10					
	Мука пшеничная	10					
	Соль	6					
	<b>Компот из кишмиша</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	670	33,947	31,187	101,86	825,667	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое (3-7 лет) д</b>	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Молоко питьевое	180					
	<b>Булочка янтарная</b>	60	5,01	1,92	33,57	172	472
	Мука пшеничная	40					
	Сахар- песок	5					
	Масло сливочное,	5					
	Яйцо куриное	4					
	Дрожжи	0,4					
	Масло подсолнечное	1					
	Морковь	3					
	Молоко питьевое	25					
	Итого за полдник	240	10,49	6,8	42,64	274	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Запеканка из творога с морковью (3-7 лет) д</b>	150	11,66	10,29	23,78	234	238
	Творог	83					
	Крупа манная	9					
	Сахар- песок	10					
	Морковь	32					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	6					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	590	17,201	11,157	62,86	422,334	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		1945	73,02	67,213	275,647	1967,335	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша рисовая (3-7 лет) д</b>	200	0,27	4,86	34,31	192	185
	Рис	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	вода	15					
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	200	3,067	2,534	10,934	78,889	395
	Кофейный напиток	2,667					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	460	10,017	15,844	64,634	450,889	
завтрак № 2							
	<b>Соки натуральный д</b>	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Сок натуральный	150					
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
обед							
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200	1,67	2,68	9,71	69	85
	Картофель	40					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,001					
	Лавровый лист	0,001					
	Мука пшеничная	7					
	Яйцо куриное	1,6					
	<b>Суфле куриное с рисом (3-7 лет) д</b>	80	12,7	12,08	3,39	173	311
	Мясо цыплят	51					
	Рис	5					
	Яйцо куриное	8					
	Масло сливочное,	4					
	Морковь	6					
	Лук	6					
	Молоко питьевое	14					
	Соль	6					
	<b>Пюре из свеклы д</b>	170	2,55	6,013	14,858	121,267	324
	Свекла	185,867					
	Масло сливочное,	7,934					
	Сахар- песок	2,267					
	Лимонная кислота	0,057					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	670	22,807	21,64	78,518	597,934	
полдник							
	<b>Кефир</b>	200	5,8	5	8	100	535
	Кефир	200					
	<b>Печенье</b>	25	5,682	9,091	3,788	315,91	
	Печенье весовое	25					
	Итого за полдник	225	11,482	14,091	11,788	415,91	
ужин							
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Молоко питьевое	150					
	вода	15					
	Сахар- песок	3					
	Масло сливочное,	5					
	Макаронные изделия,	16					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	640	12,721	7,377	62,62	370,334	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2145	57,777	58,952	232,71	1898,401	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша пшениная (3-7 лет) д</b>	200	5,7	6,09	32,7	208	185
	Крупа пшено	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон	40					
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,467	3,334	22,267	133,334	397
	Какао - порошок	1,334					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	12,352	17,309	77,207	477,334	
завтрак № 2							
	<b>Яблоко свежее д</b>	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
	Яблоки	90,556					
	Итого за завтрак № 2	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
обед							
	<b>Суп рассольник ленинградский д</b>	200	1,68	4,09	13,27	96	76
	Картофель	60					
	Крупа перловая	4					
	Морковь	8					
	Лук	4					
	Огурцы соленые без уксуса	12					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,05					
	Зелень сушеная	0,075					
	Сметана	9					
	Томат паста	3					
	<b>Капуста тушеная с мясом (3-7 лет) д</b>	220	0,025	4,125	0,04	265	276
	Мясо говядины бескостное	55					
	Капуста	182					
	Лук	16					
	Масло сливочное,	5					
	Сметана	10					
	Масло подсолнечное	4					
	Томат паста	5					
	Морковь	11					
	Соль	6					
	<b>Компот из кураги д</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	Курага	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	640	7,592	9,082	63,87	595,667	
полдник							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Шиповник	12,223					
	Сахар- песок	7,778					
	вода	200					
	<b>Растегай с сайрой</b>	60	3,9	3,06	26,94	150	454
	Мука пшеничная	45					
	Масло подсолнечное	4					
	Рыбные консервы	20					
	Рис	6					
	Лук	9					
	Сахар- песок	3					
	Масло сливочное,	3					
	Дрожжи	0,001					
	Молоко питьевое	27					
	Яйцо куриное	4					
	Итого за полдник	260	4,578	3,338	47,685	237,778	
ужин							
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Котлета морковная</b>	200	10,44	17,92	43,22	3	
	Морковь	234					
	Сахар- песок	5					
	Крупа манная	14					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	5					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Повидло</b>	30	0,6	0	97,5	375	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Повидло	30					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	670	16,581	18,787	179,8	566,334	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2115	41,298	48,711	373,424	1898,78	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша ячневая (3-7 лет) д</b>	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа ячневая	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	200	3,067	2,534	10,934	78,889	395
	Кофейный напиток	2,667					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	11,752	15,489	66,904	416,889	
завтрак № 2							
	<b>Банан</b>	150	1,5	0,5	21	96	
	бананы	150					
	Итого за завтрак № 2	150	1,5	0,5	21	96	
обед							
	<b>Борщ с капустой и картофелем д -</b>	200	1,158	5,457	5,223	82	57
	Свекла	32					
	Картофель	16					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар- песок	2					
	Капуста	20					
	Лимонная кислота	0,05					
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом (3-7 лет) д</b>	150	5,68	4,36	27,25	171	205
	Макаронные изделия,	50					
	Масло сливочное,	5					
	вода	300					
	<b>Котлеты из печени с соусом д</b>	80	10,28	11,84	17,45	217	289
	Печень говяжья	80					
	Крупа манная	8					
	Лук	7					
	Масло подсолнечное	5					
	Яйцо куриное	4					
	Морковь	5					
	Лук	5					
	Мука пшеничная	3					
	Масло подсолнечное	2					
	Сметана	7					
	Соль	6					
	<b>Компот из кишмиша</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	<b>Огурцы консервированные</b>	30	2,1	0	0,975	12	
	Огурцы соленые без уксуса	30					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	680	25,105	22,524	101,458	716,667	
полдник							
	<b>Напиток из свежемороженой ягоды клубники</b>	200	0,267	0,134	35,467	90	375
	Клубника св. морож	14,445					
	Сахар- песок	13,334					
	вода	173,334					
	<b>Пряники д</b>	35	4,942	3,912	79,986	345,677	
	Пряники фасованные	35					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	235	5,209	4,046	115,453	435,677	
ужин							
	<b>Икра кабачковая д</b>	60	0,54	2,82	3,55	41	
	Икра кабачковая	60					
	<b>Суфле из рыбы (3-7 лет) - минтай</b>	80	11	5,344	2,632	102,4	268
	Масло сливочное,	7,2					
	Яйцо куриное	8					
	Минтай с/м	72					
	Молоко питьевое	20					
	Мука пшеничная	3,2					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	580	17,081	9,031	45,262	331,734	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2090	60,647	51,59	350,077	1996,967	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная</b>	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа кукурузная	25					
	Масло сливочное,	5					
	Молоко сгущеное с сахаром,	35					
	вода	170					
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Итого за завтрак	460	12,314	13,52	59,52	408,667	
завтрак № 2							
	<b>Соки натуральный д</b>	180	0,9	0	18,18	76	399
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9		18,18	76	
обед							
	<b>Суп картофельный с бобовыми горох д</b>	200	4,39	4,21	13,05	107	81
	Картофель	40					
	Горох	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,01					
	Лавровый лист	0,01					
	<b>Тефтели мясные (ежики) (3-7 лет) д</b>	80	10,91	12,53	13,79	212	287
	Мясо говядины бескостное	70					
	вода	8					
	Рис	7					
	Лук	17					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль	6					
	Мука пшеничная	3					
	Морковь	4					
	Лук	5					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	3					
	<b>Каша гречневая рассыпчатая (из таблицы)</b>	150	8,59	6,09	38,64	243	Из таблицы
	Крупа гречневая	50					
	вода	0,102					
	Масло сливочное,	6					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	650	29,777	23,697	116,04	796,667	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	10	6,4	17	174	536
	Йогурт	180					
	<b>Сдоба Выборгская</b>	60	3,88	2,36	26,15	141	466
	Мука пшеничная	40					
	Сахар-песок	5					
	Масло сливочное,	5					
	Яйцо куриное	4					
	Молоко питьевое	26					
	Масло подсолнечное	1					
	Дрожжи	0,4					
	Повидло	20					
	Ванилин	0,1					
	Итого за полдник	240	13,88	8,76	43,15	315	
ужин							
	<b>Рагу из овощей (3-7 лет) д</b>	230	1,79	9,24	11,17	135	137
	Картофель	113					
	Морковь	52					
	Лук	24					
	Капуста	80					
	Масло подсолнечное	6					
	Масло сливочное,	6					
	Зеленый горошек	9					
	<b>Чай с молоком или сливками (3-7 лет) д</b>	200	1,334	1,067	8,534	51,112	394
	Сахар-песок	7,778					
	Молоко питьевое	90					
	вода	66,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	670	8,531	11,174	52,384	347,779	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2200	65,402	57,151	289,274	1944,113	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	<b>Каша Дружба</b>	200	10,62	12,8	43,96	333	Из таблицы (с184)
	Крупа гречневая	8					
	Рис	8					
	Крупа пшено	9					
	Молоко питьевое	150					
	Сахар- песок	3					
	Масло сливочное,	5					
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,467	3,334	22,267	133,334	397
	Какао - порошок	1,334					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	17,272	24,019	88,467	602,334	
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
обед							
	<b>Борщ с картофелем (свекольник) д</b>	200	1,64	4,04	11,28	87,8	58
	Свекла	42					
	Картофель	31					
	Морковь	10					
	Лук	9					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					
	Сметана	7					
	Лавровый лист	0,05					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лимонная кислота	0,05					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Котлеты рыбные любительские (3-7 лет) д - с минтаем</b>	80	8,969	2,898	6,036	86,223	256
	Минтай с/м	80					
	Лук	8,889					
	Яйцо куриное	3,556					
	Масло подсолнечное	2,667					
	Соль	5,334					
	Соус томатный -для котлет с минтаем	26,667					
	<b>Пюре картофельное</b>	170	3,46	5,44	23,15	155	321
	Картофель	144					
	Молоко питьевое	50					
	Масло сливочное,	6					
	<b>Компот из кишмиша</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	670	19,956	13,245	91,026	563,69	
полдник							
	<b>Напиток из свежемороженой ягоды смородина</b>	200	0,267	0,134	35,467	90	375
	смородина черная	14,445					
	Сахар- песок	13,334					
	вода	173,334					
	<b>Вафли</b>	25	4,667	5,5	128,834	583,334	607
	Вафли	25					
	Итого за полдник	225	4,934	5,634	164,301	673,334	
ужин							
	<b>Вареники ленивые д</b>	150	14,83	10,86	15,31	218	229
	Творог	119					
	Мука пшеничная	25					
	Сахар- песок	9					
	Яйцо куриное	8,4					
	Масло сливочное,	13					
	<b>Чай с лимоном (3-7 лет) д</b>	200	0,134	0	6,534	26,667	393
	Сахар- песок	7,778					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лимон	10					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	590	20,371	11,727	54,524	406,334	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		1930	62,533	54,625	398,318	2245,692	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша пшеничная (3-7 лет) д</b>	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа пшеничная полтавская	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	200	3,067	2,534	10,934	78,889	395
	Кофейный напиток	2,667					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	11,752	15,489	66,904	416,889	
завтрак № 2							
	<b>Яблоко свежее д</b>	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
	Яблоки	90,556					
	Итого за завтрак № 2	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
обед							
	<b>Суп полевой</b>	200	1,74	2,27	11,43	73	80
	Картофель	60					
	Крупа пшено	8					
	Морковь	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,05					
	Сметана	7					
	<b>Капуста тушеная с курицей (3-7 лет) д</b>	220	18,085	23,055	9,906	265	276
	Мясо цыплят	80					
	Капуста	182					
	Лук	16					
	Масло сливочное,	5					
	Сметана	6					
	Масло подсолнечное	4					
	Томат паста	7					
	Морковь	11					
	Соль	6					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	640	25,712	26,192	71,896	572,667	
полдник							
	<b>Кисель из повидла</b>	200	0,078	0	22,256	88,889	383
	Повидло	24,445					
	Сахар- песок	4,445					
	Крахмал картофельный	6,667					
	вода	191,112					
	<b>Печенье</b>	25	5,682	9,091	3,788	315,91	
	Печенье весовое	25					
	Итого за полдник	225	5,76	9,091	26,044	404,799	
ужин							
	<b>Омлет натуральный (3-7 лет) д</b>	120	7,52	13,46	1,51	157	215
	Яйцо куриное	61					
	Молоко питьевое	60					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное,	6					
	вода	6					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	560	13,061	14,327	40,59	345,334	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		1970	56,48	65,294	210,296	1761,356	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша из смеси круп, жидкая (из таблицы)</b>	200	10,62	12,8	43,96	333	Из таблицы (с184)
	Крупа ячневая	13					
	Крупа пшеничная полтавская	12					
	Молоко питьевое	150					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,467	3,334	22,267	133,334	397
	Какао - порошок	1,334					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	17,272	24,019	88,467	602,334	
завтрак № 2							
	<b>Соки натуральный д</b>	180	0,9	0	18,18	76	399
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9		18,18	76	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Щи из свежей капусты д</b>	200	1,39	3,9	6,78	67	66
	Капуста	40					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					
	Картофель	24					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,05					
	Сметана	11					
	<b>Шницель рубленый с соусом (3-7 лет) д</b>	80	11,92	8,8	11,64	173	305
	Мясо говядины бескостное	80					
	Масло подсолнечное	2					
	Лук	8					
	Соль	5					
	Мука пшеничная	3					
	Морковь	4					
	Лук	5					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	3					
	<b>Пюре из свеклы д</b>	170	2,55	6,013	14,858	121,267	324
	Свекла	185,867					
	Масло сливочное,	7,934					
	Сахар- песок	2,267					
	Лимонная кислота	0,057					
	<b>Компот из кураги д</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	Курага	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	670	21,747	19,58	83,838	595,934	
полдник							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Шиповник	12,223					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар- песок	7,778					
	вода	200					
	<b>Булочка розовая</b>	60	5,01	1,92	33,57	172	472
	Мука пшеничная	40					
	Сахар- песок	5					
	Масло сливочное,	5					
	Яйцо куриное	4					
	Дрожжи	0,4					
	Масло подсолнечное	1					
	Свекла	3					
	Молоко питьевое	25					
	Итого за полдник	260	5,688	2,198	54,315	259,778	
ужин							
	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,053	4,8	20,427	136,765	321
	Картофель	127,059					
	Молоко питьевое	44,118					
	Масло сливочное,	5,295					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Рыба соленая (порциями) (3-7 лет)</b>	25	4,25	2,13	0	36	8
	Сельдь слабосоленая	25					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	615	12,844	7,797	59,507	361,099	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2170	58,451	53,594	304,307	1895,145	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Кулеш гречневый</b>	200	6,21	5,28	27,9	184	168
	Крупа гречневая	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	200	3,067	2,534	10,934	78,889	395
	Кофейный напиток	2,667					
	Сахар- песок	7,778					
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	12,462	15,699	61,074	398,889	
завтрак № 2							
	<b>Банан</b>	150	1,5	0,5	21	96	
	бананы	150					
	Итого за завтрак № 2	150	1,5	0,5	21	96	
обед							
	<b>Кукуруза консервированная</b>	40	1,147	2,467	3,214	40	12
	Кукуруза десертная	40					
	<b>Суп харчо</b>	200	1,079	5,493	6,567	82	57
	Картофель	30					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,05					
	Лавровый лист	0,075					
	Сметана	9					
	Рис	8					
	чеснок	1					
	<b>Плов из отварной говядины (3-7 лет) д</b>	230	24,33	20,69	33,71	418	
	Мясо говядины бескостное	70					
	Масло сливочное,	6					
	Морковь	41					
	Лук	27					
	Томат паста	5					
	Рис	52					
	Масло подсолнечное	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	6					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	690	32,443	29,517	94,051	774,667	
полдник							
	<b>Напиток из свежемороженой облепихи</b>	200	0,267	0,134	35,467	90	375
	облепиха	15,556					
	Сахар- песок	13,334					
	вода	173,334					
	<b>Пряники д</b>	35	4,942	3,912	79,986	345,677	
	Пряники фасованные	35					
	Итого за полдник	235	5,209	4,046	115,453	435,677	
ужин							
	<b>Макароны, запеченные с сыром (3-7 лет) д</b>	150	9,56	8,58	39,24	272	207
	Сыр сычужный твёрдый	6					
	Макаронные изделия отварные с маслом (3-7 лет) д	150					
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Вода питьевая</b>	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	590	15,101	9,447	78,32	460,334	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2110	66,715	59,209	369,898	2165,567	
Среднее значение за период:		2057	60.933	57.795	314.565	1996.314	