

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 года

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>	150	2,963	3,623	19,995	124,5	185
	Крупа манная	18,75					
	Масло сливочное,	3,75					
	Молоко сгущенное с сахаром,	26,25					
	вода	112,5					
	<b>Бутерброд с маслом и сыром ясли</b>	49	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	30					
	Масло сливочное,	4					
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	24	392
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	Итого за завтрак	379	9,763	12,073	45,145	328,5	
завтрак 2							
	Итого за завтрак 2	0					
обед							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	180	6,183	6,048	10,314	119,7	87
	Рыбные консервы	28,8					
	Картофель	50,4					
	Морковь	11,7					
	Лук	5,4					
	Рис	3,6					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Зелень сушеная	0,068					
	Лавровый лист	0,045					
	<b>Азу по татарски</b>	60	15,473	12,225	3,93	187,5	277
	Мясо говядины бескостное	65,25					
	Морковь	9,75					
	Лук	6,75					
	Томат паста	2,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	3,75					
	Мука пшеничная	3					
	вода	39,75					
	Огурцы соленые без уксуса	3,75					
	Соль	4,5					
	чеснок	0,75					
	<b>Каша перловая отварная с маслом</b>	130	3,857	3,753	27,456	158,6	313
	Крупа перловая	43,334					
	вода	100,534					
	Масло сливочное,	4,334					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	вода	152,5					
	Сахар- песок	5,834					
	Компотная смесь из пяти наименований	9,167					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	550	29,968	22,676	81,11	647,884	
полдник							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	180					
	<b>Вафли</b>	25	4,667	5,5	128,834	583,334	607
	Вафли	25					
	Итого за полдник	205	5,277	5,75	147,504	662,334	
ужин							
	<b>Омлет с морковью</b>	90	5,64	10,095	1,133	117,75	215
	Яйцо куриное	33					
	Молоко питьевое	33					
	Масло сливочное,	4,5					
	Морковь	18,75					
	<b>Чай с лимоном (3-7 лет) д</b>	180	0,12	0	5,88	24	393
	Сахар- песок	7					
	лимон	9					
	вода	150					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	450	9,815	10,745	31,523	263	
Итого за день		1584	54,823	51,244	305,282	1901,718	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша овсяная геркулес</b>	150	3,548	5,138	17,835	132	Из таблицы
	Овсяные хлопья "Геркулес"	18,75					
	Молоко питьевое	112,5					
	Масло сливочное,	3,75					
	Сахар- песок	2,25					
	вода	11,25					
	<b>Бутерброд с маслом ясли</b>	34	2,39	6,12	16,682	136	1
	Масло сливочное,	4					
	Батон	30					
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,12	3	20,04	120	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	364	9,058	14,258	54,557	388	
завтрак 2							
	Итого за завтрак 2	0					
обед							
	<b>Щи с фасолью</b>	180	6,12	17,352	24,075	277,2	66
	Капуста	28,8					
	Морковь	9					
	Лук	7,2					
	Томат паста	2,7					
	Масло подсолнечное	3,6					
	вода	108					
	Картофель	18					
	Фасоль	7,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сметана	7,2					
	Лавровый лист	0					
	Зелень сушеная	0					
	<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>Рыба запеченая в духовке!!! горбуша</b>	60	13,35	4,2	1,05	96	
	Горбуша с/м	67,5					
	Масло подсолнечное	7,5					
	Мука пшеничная	7,5					
	Соль	4,5					
	<b>Компот из кишмиша</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	9,167					
	Сахар- песок	5,834					
	вода	152,5					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	570	26,978	27,002	84,962	692,049	
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>	50	4,175	1,6	27,975	143,334	472
	Мука пшеничная	33,334					
	Сахар- песок	4,167					
	Масло сливочное,	4,167					
	Яйцо куриное	3,334					
	Дрожжи	0,334					
	Масло подсолнечное	0,834					
	Морковь	2,5					
	Молоко питьевое	20,834					
	Итого за полдник	230	9,655	6,48	37,045	245,334	
ужин							
	<b>Запеканка из творога с морковью (3-7 лет) д</b>	120	9,328	8,232	19,024	187,2	238
	Творог	66,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа манная	7,2					
	Сахар- песок	8					
	Морковь	25,6					
	Яйцо куриное	4,8					
	Масло сливочное,	4,8					
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	24	392
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	480	13,503	8,882	49,294	332,45	
Итого за день		1644	59,194	56,622	225,858	1657,833	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша рисовая (3-7 лет) д</b>	150	0,203	3,645	25,733	144	185
	Рис	18,75					
	Масло сливочное,	3,75					
	Сахар- песок	2,25					
	Молоко питьевое	112,5					
	вода	11,25					
	<b>Бутерброд с маслом и сыром ясли</b>	49	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	30					
	Масло сливочное,	4					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	379	9,643	14,375	54,963	395	
завтрак 2							
	Итого за завтрак 2	0					
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Суп картофельный с клецками</b>	180	1,503	2,412	8,739	62,1	85
	Картофель	36					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Зелень сушеная	0,001					
	Лавровый лист	0,001					
	Мука пшеничная	6,3					
	Яйцо куриное	1,44					
	<b>Суфле куриное с рисом (3-7 лет) д</b>	60	9,525	9,06	2,543	129,75	311
	Мясо цыплят	38,25					
	Рис	3,75					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	3					
	Морковь	4,5					
	Лук	4,5					
	Молоко питьевое	10,5					
	Соль	4,5					
	<b>Пюре из свеклы д</b>	150	2,25	5,305	13,11	107	324
	Свекла	164					
	Масло сливочное,	7					
	Сахар- песок	2					
	Лимонная кислота	0,05					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	вода	152,5					
	Сахар- песок	5,834					
	Компотная смесь из пяти наименований	9,167					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	570	17,733	17,427	63,802	480,934	
полдник							
	<b>Кефир</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Кефир	180					
	<b>Печенье</b>	25	5,682	9,091	3,788	315,91	
	Печенье весовое	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	205	10,902	13,591	10,988	405,91	
ужин							
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	180	6,462	5,859	21,186	163,8	93
	Молоко питьевое	135					
	вода	13,5					
	Сахар- песок	2,7					
	Масло сливочное,	4,5					
	Макаронные изделия,	14,4					
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	24	392
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	540	10,637	6,509	51,456	309,05	
Итого за день		1694	48,915	51,902	181,209	1590,894	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша пшенная (3-7 лет) д</b>	150	4,275	4,568	24,525	156	185
	Крупа пшено	18,75					
	Масло сливочное,	3,75					
	Сахар- песок	2,25					
	Молоко питьевое	112,5					
	<b>Бутерброд с маслом ясли</b>	34	2,39	6,12	16,682	136	1
	Масло сливочное,	4					
	Батон	30					
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,12	3	20,04	120	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	364	9,785	13,688	61,247	412	
завтрак 2							
	<b>Яблоко свежее д</b>	95	0,185	0,185	4,619	20,584	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яблоки	86,028					
	Итого за завтрак 2	95	0,185	0,185	4,619	20,584	
обед							
	<b>Суп рассольник ленинградский д</b>	180	1,512	3,681	11,943	86,4	76
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук	3,6					
	Огурцы соленые без уксуса	10,8					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Лавровый лист	0,045					
	Зелень сушеная	0,068					
	Сметана	8,1					
	Томат паста	2,7					
	<b>Капуста тушеная с мясом (3-7 лет) д</b>	170	0,02	3,188	0,031	204,773	276
	Мясо говядины бескостное	42,5					
	Капуста	140,637					
	Лук	12,364					
	Масло сливочное,	3,864					
	Сметана	7,728					
	Масло подсолнечное	3,091					
	Томат паста	3,864					
	Морковь	8,5					
	Соль	4,637					
	<b>Компот из кураги д</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	Курага	9,167					
	Сахар- песок	5,834					
	вода	152,5					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	530	5,987	7,519	51,384	473,257	
полдник							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник	11					
	Сахар- песок	7					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	вода	180					
	<b>Растегай с сайрой</b>	50	3,25	2,55	22,45	125	454
	Мука пшеничная	37,5					
	Масло подсолнечное	3,334					
	Рыбные консервы	16,667					
	Рис	5					
	Лук	7,5					
	Сахар- песок	2,5					
	Масло сливочное,	2,5					
	Дрожжи	0,001					
	Молоко питьевое	22,5					
	Яйцо куриное	3,334					
	Итого за полдник	230	3,86	2,8	41,12	204	
ужин							
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	24	392
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Котлета морковная</b>	150	7,83	13,44	32,415	2,25	
	Морковь	175,5					
	Сахар- песок	3,75					
	Крупа манная	10,5					
	Яйцо куриное	4,5					
	Масло сливочное,	3,75					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Повидло</b>	30	0,6	0	97,5	375	
	Повидло	30					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	540	12,605	14,09	160,185	522,5	
Итого за день		1759	32,422	38,282	318,555	1632,341	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша ячневая (3-7 лет) д</b>	150	4,125	3,803	25,298	151,5	185

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа ячневая	18,75					
	Масло сливочное,	3,75					
	Сахар- песок	2,25					
	Молоко питьевое	112,5					
	<b>Бутерброд с маслом и сыром ясли</b>	49	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	30					
	Масло сливочное,	4					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	379	13,565	14,533	54,528	402,5	
завтрак 2							
	<b>Банан</b>	130	1,3	0,434	18,2	83,2	
	бананы	130					
	Итого за завтрак 2	130	1,3	0,434	18,2	83,2	
обед							
	<b>Борщ с капустой и картофелем д -</b>	180	1,043	4,911	4,701	73,8	57
	Свекла	28,8					
	Картофель	14,4					
	Морковь	9					
	Лук	7,2					
	Томат паста	2,7					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Зелень сушеная	0,068					
	Лавровый лист	0,009					
	Сметана	8,1					
	Сахар- песок	1,8					
	Капуста	18					
	Лимонная кислота	0,045					
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом (3-7 лет) д</b>	110	4,166	3,198	19,984	125,4	205
	Макаронные изделия,	36,667					
	Масло сливочное,	3,667					
	вода	220					
	<b>Котлеты из печени с соусом д</b>	60	7,71	8,88	13,088	162,75	289
	Печень говяжья	60					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа манная	6					
	Лук	5,25					
	Масло подсолнечное	3,75					
	Яйцо куриное	3					
	Морковь	3,75					
	Лук	3,75					
	Мука пшеничная	2,25					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Сметана	5,25					
	Соль	4,5					
	<b>Компот из кишмиша</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	9,167					
	Сахар- песок	5,834					
	вода	152,5					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	530	17,374	17,639	77,183	544,034	
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					
	Итого за полдник	235	5,209	4,046	115,453	435,677	
ужин							
	<b>Икра кабачковая д</b>	40	0,36	1,88	2,367	27,334	
	Икра кабачковая	40					
	<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>	180	0,12	0	5,76	24	392

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	480	15,535	7,874	35,269	274,984	
Итого за день		1754	52,983	44,526	300,633	1740,395	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная</b>	150	4,125	3,803	25,298	151,5	185
	Крупа кукурузная	18,75					
	Масло сливочное,	3,75					
	Молоко сгущеное с сахаром,	26,25					
	вода	127,5					
	<b>Бутерброд с маслом и сыром ясли</b>	49	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	30					
	Масло сливочное,	4					
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	24	392
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	Итого за завтрак	379	10,925	12,253	50,448	355,5	
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 бобовыми горох д</b>	180	3,951	3,789	11,745	96,3	81
	Картофель	36					
	Горох	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	3,6					
	Зелень сушеная	0,009					
	Лавровый лист	0,009					
	<b>Тефтели мясные (ежики) (3-7 лет) д без риса</b>	60	8,183	9,398	10,343	159	287
	Мясо говядины бескостное	60,75					
	вода	6					
	Лук	14,25					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Соль	4,5					
	Мука пшеничная	2,25					
	Морковь	3					
	Лук	3,75					
	Томат паста	2,25					
	Масло подсолнечное	2,25					
	<b>Каша гречневая рассыпчатая (из таблицы)</b>	110	6,3	4,466	28,336	178,2	Из таблицы
	Крупа гречневая	36,667					
	вода	0,075					
	Масло сливочное,	4,4					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	вода	152,5					
	Сахар- песок	5,834					
	Компотная смесь из пяти наименований	9,167					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	530	22,889	18,303	89,834	615,584	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	10	6,4	17	174	536
	Йогурт	180					
	<b>Сдоба Выборгская</b>	50	3,234	1,967	21,792	117,5	466
	Мука пшеничная	33,334					
	Сахар- песок	4,167					
	Масло сливочное,	4,167					
	Яйцо куриное	3,334					
	Молоко питьевое	21,667					
	Масло подсолнечное	0,834					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Дрожжи	0,334					
	Повидло	16,667					
	Ванилин	0,084					
	Итого за полдник	230	13,234	8,367	38,792	291,5	
ужин							
	<b>Рагу из овощей (3-7 лет) д</b>	180	1,401	7,232	8,742	105,653	137
	Картофель	88,435					
	Морковь	40,696					
	Лук	18,783					
	Капуста	62,609					
	Масло подсолнечное	4,696					
	Масло сливочное,	4,696					
	Зеленый горошек	7,044					
	<b>Чай с молоком или сливками (3-7 лет) д</b>	180	1,2	0,96	7,68	46	394
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	81					
	вода	60					
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	540	6,656	8,842	40,932	272,903	
Итого за день		1829	54,454	47,765	235,156	1598,821	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша Дружба</b>	150	7,965	9,6	32,97	249,75	Из таблицы (с184)
	Крупа гречневая	6					
	Рис	6					
	Крупа пшено	6,75					
	Молоко питьевое	112,5					
	Сахар- песок	2,25					
	Масло сливочное,	3,75					
	<b>Бутерброд с маслом ясли</b>	34	2,39	6,12	16,682	136	1
	Масло сливочное,	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон	30					
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,12	3	20,04	120	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	364	13,475	18,72	69,692	505,75	
завтрак 2							
	Итого за завтрак 2	0					
обед							
	<b>Борщ с картофелем (свекольник) д</b>	180	1,476	3,636	10,152	79,02	58
	Свекла	37,8					
	Картофель	27,9					
	Морковь	9					
	Лук	8,1					
	Томат паста	2,7					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Сметана	6,3					
	Лавровый лист	0,045					
	Зелень сушеная	0,068					
	Лимонная кислота	0,045					
	<b>Котлеты рыбные любительские (3-7 лет) д - с минтаем</b>	60	6,727	2,174	4,527	64,667	256
	Минтай с/м	60					
	Лук	6,667					
	Яйцо куриное	2,667					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль	4					
	Соус томатный -для котлет с минтаем	20					
	<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>Компот из кишмиша</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	9,167					
	Сахар- песок	5,834					
	вода	152,5					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	570	15,711	11,26	74,516	462,536	
полдник							
	<b>Напиток из свежемороженой ягоды смородина</b>	180	0,24	0,12	31,92	81	375
	смородина черная	13					
	Сахар- песок	12					
	вода	156					
	<b>Вафли</b>	25	4,667	5,5	128,834	583,334	607
	Вафли	25					
	Итого за полдник	205	4,907	5,62	160,754	664,334	
ужин							
	<b>Вареники ленивые д</b>	120	11,864	8,688	12,248	174,4	229
	Творог	95,2					
	Мука пшеничная	20					
	Сахар- песок	7,2					
	Яйцо куриное	6,72					
	Масло сливочное,	10,4					
	<b>Чай с лимоном (3-7 лет) д</b>	180	0,12	0	5,88	24	393
	Сахар- песок	7					
	лимон	9					
	вода	150					
	Чай черный листовый	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	480	16,039	9,338	42,638	319,65	
Итого за день		1619	50,132	44,938	347,6	1952,27	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша пшеничная (3-7 лет) д</b>	150	4,125	3,803	25,298	151,5	185
	Крупа пшеничная полтавская	18,75					
	Масло сливочное,	3,75					
	Сахар- песок	2,25					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Молоко питьевое	112,5					
	<b>Бутерброд с маслом ясли</b>	34	2,39	6,12	16,682	136	1
	Масло сливочное,	4					
	Батон	30					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	364	9,275	12,203	51,82	358,5	
завтрак 2							
	<b>Яблоко свежее д</b>	95	0,185	0,185	4,619	20,584	
	Яблоки	86,028					
	Итого за завтрак 2	95	0,185	0,185	4,619	20,584	
обед							
	<b>Суп полевой</b>	180	1,566	2,043	10,287	65,7	80
	Картофель	54					
	Крупа пшено	7,2					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Зелень сушеная	0,068					
	Лавровый лист	0,045					
	Сметана	6,3					
	<b>Капуста тушеная с курицей (3-7 лет) д</b>	170	13,975	17,816	7,655	204,773	276
	Мясо цыплят	61,819					
	Капуста	140,637					
	Лук	12,364					
	Масло сливочное,	3,864					
	Сметана	4,637					
	Масло подсолнечное	3,091					
	Томат паста	5,41					
	Морковь	8,5					
	Соль	4,637					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	вода	152,5					
	Сахар- песок	5,834					
	Компотная смесь из пяти наименований	9,167					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	530	19,996	20,509	57,352	452,557	
полдник							
	<b>Кисель из повидла</b>	180	0,07	0	20,03	80	383
	Повидло	22					
	Сахар- песок	4					
	Крахмал картофельный	6					
	вода	172					
	<b>Печенье</b>	25	5,682	9,091	3,788	315,91	
	Печенье весовое	25					
	Итого за полдник	205	5,752	9,091	23,818	395,91	
ужин							
	<b>Омлет натуральный (3-7 лет) д</b>	90	5,64	10,095	1,133	117,75	215
	Яйцо куриное	45,75					
	Молоко питьевое	45					
	Масло сливочное,	4,5					
	вода	4,5					
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	24	392
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	450	9,815	10,745	31,403	263	
Итого за день		1644	45,023	52,733	169,012	1490,551	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша из смеси круп, жидкая (из таблицы)</b>	150	7,965	9,6	32,97	249,75	Из таблицы (с184)
	Крупа ячневая	9,75					
	Крупа пшеничная полтавская	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Молоко питьевое	112,5					
	Масло сливочное,	3,75					
	Сахар- песок	2,25					
	<b>Бутерброд с маслом ясли</b>	34	2,39	6,12	16,682	136	1
	Масло сливочное,	4					
	Батон	30					
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,12	3	20,04	120	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	364	13,475	18,72	69,692	505,75	
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>Щи из свежей капусты д</b>	180	1,251	3,51	6,102	60,3	66
	Капуста	36					
	Морковь	9					
	Лук	7,2					
	Томат паста	2,7					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Картофель	21,6					
	Зелень сушеная	0,068					
	Лавровый лист	0,045					
	Сметана	9,9					
	<b>Шницель рубленый с соусом (3-7 лет) д</b>	60	8,94	6,6	8,73	129,75	305
	Мясо говядины бескостное	60					
	Масло подсолнечное	1,5					
	Лук	6					
	Соль	3,75					
	Мука пшеничная	2,25					
	Морковь	3					
	Лук	3,75					
	Томат паста	2,25					
	Масло подсолнечное	2,25					
	<b>Пюре из свеклы д</b>	150	2,25	5,305	13,11	107	324

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Свекла	164					
	Масло сливочное,	7					
	Сахар- песок	2					
	Лимонная кислота	0,05					
	<b>Компот из кураги д</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	Курага	9,167					
	Сахар- песок	5,834					
	вода	152,5					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	570	16,896	16,065	67,352	479,134	
полдник							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	180					
	<b>Булочка розовая</b>	50	4,175	1,6	27,975	143,334	472
	Мука пшеничная	33,334					
	Сахар- песок	4,167					
	Масло сливочное,	4,167					
	Яйцо куриное	3,334					
	Дрожжи	0,334					
	Масло подсолнечное	0,834					
	Свекла	2,5					
	Молоко питьевое	20,834					
	Итого за полдник	230	4,785	1,85	46,645	222,334	
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>	180	0,12	0	5,76	24	392
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовый	0,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Рыба соленая (порциями) (3-7 лет)</b>	25	4,25	2,13	0	36	8
	Сельдь слабосоленая	25					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	535	11,478	7,58	50,697	318,015	
Итого за день		1849	47,384	44,215	249,536	1588,567	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Кулеш гречневый</b>	150	4,658	3,96	20,925	138	168
	Крупа гречневая	18,75					
	Масло сливочное,	3,75					
	Сахар- песок	2,25					
	Молоко питьевое	112,5					
	<b>Бутерброд с маслом ясли</b>	34	2,39	6,12	16,682	136	1
	Масло сливочное,	4					
	Батон	30					
	<b>Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д</b>	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	150					
	Итого за завтрак	364	9,808	12,36	47,447	345	
завтрак 2							
	<b>Банан</b>	130	1,3	0,434	18,2	83,2	
	бананы	130					
	Итого за завтрак 2	130	1,3	0,434	18,2	83,2	
обед							
	<b>Кукуруза консервированная</b>	60	1,72	3,7	4,82	60	12
	Кукуруза десертная	60					
	<b>Суп харчо</b>	150	0,809	4,12	4,925	61,5	57
	Картофель	22,5					
	Морковь	7,5					
	Лук	6					
	Томат паста	2,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	3					
	Зелень сушеная	0,038					
	Лавровый лист	0,057					
	Сметана	6,75					
	Рис	6					
	чеснок	0,75					
	<b>Плов из отварной говядины (3-7 лет) д</b>	200	21,157	17,992	29,314	363,479	
	Мясо говядины бескостное	60,87					
	Масло сливочное,	5,218					
	Морковь	35,653					
	Лук	23,479					
	Томат паста	4,348					
	Рис	45,218					
	Масло подсолнечное	2,609					
	Соль	5,218					
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150	0,4	0	14,9	60,834	376
	вода	152,5					
	Сахар- песок	5,834					
	Компотная смесь из пяти наименований	9,167					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	Итого за обед	590	28,141	26,462	78,469	667,063	
полдник							
	<b>Напиток из свежемороженой облепихи</b>	180	0,24	0,12	31,92	81	375
	облепиха	14					
	Сахар- песок	12					
	вода	156					
	<b>Пряники д</b>	35	4,942	3,912	79,986	345,677	
	Пряники фасованные	35					
	Итого за полдник	215	5,182	4,032	111,906	426,677	
ужин							
	<b>Макароны, запеченные с сыром (3-7 лет) д</b>	120	7,648	6,864	31,392	217,6	207
	Сыр сычужный твёрдый	4,8					
	Макаронные изделия отварные с маслом (3-7 лет) д	120					
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	24	392

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар- песок	7					
	вода	150					
	Чай черный листовой	0,2					
	<b>Хлеб ржаной "Бородинский"</b>	15	2,475	0,45	14,85	74,25	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	15					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб пшеничный	15					
	<b>Вода питьевая</b>	150	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	150					
	Итого за ужин	480	11,823	7,514	61,662	362,85	
Итого за день		1779	56,254	50,802	317,684	1884,79	
Среднее значение за период:		1715.5	50.159	48.303	265.053	1703.818	