

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша жидкая манная на сгущ молоко (3-7 лет) д	200	3,95	4,83	26,66	166	185
	Крупа манная	25					
	Масло сливочное,	5					
	Молоко сгущеное с сахаром,	35					
	вода	150					
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	Чай с сахаром	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							
	Суп с рыбными консервами	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					
	Азу по татарски	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					
	Каша перловая отварная с маслом	150	4,45	4,33	31,68	183	313
	Крупа перловая	50					
	вода	116					
	Масло сливочное,	5					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Шиповник	12,223					
	Сахар- песок	7,778					
	вода	200					
	Вафли	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							
	Омлет с морковью	120	7,52	13,46	1,51	157	215
	Яйцо куриное	44					
	Молоко питьевое	44					
	Масло сливочное,	6					
	Морковь	25					
	Чай с лимоном (3-7 лет) д	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					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	560	13,061	14,327	40,724	345,334	
Итого за день		1895	67,007	61,602	341,693	2189,78	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша овсяная геркулес	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					
	Бутерброд с маслом	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Какао с молоком	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							
	Соки натуральный д -0,2	200	0,9	0	18,18	76	399
	Сок натуральный пакетированный	0					
	Итого за завтрак № 2	200	0,9		18,18	76	
обед							
	Щи с фасолью	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					
	Пюре картофельное	170	3,46	5,44	23,15	155	321
	Картофель	144					
	Молоко питьевое	50					
	Масло сливочное,	6					
	Рыба запеченая в духовке!!! горбуша	80	17,8	5,6	1,4	128	
	Горбуша с/м	90					
	Масло подсолнечное	10					
	Мука пшеничная	10					
	Соль	6					
	Компот из кишмиша	180	0,48	0	17,88	73	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Молоко кипяченое (3-7 лет) д	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Молоко питьевое	180					
	Булочка янтарная	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		
	Запеканка из творога с морковью (3-7 лет) д	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					
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	590	17,201	11,157	62,86	422,334	
Итого за день		2145	73,92	67,213	293,827	2043,335	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша рисовая (3-7 лет) д	200	0,27	4,86	34,31	192	185
	Рис	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	вода	15					
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д	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	460	10,017	15,844	64,634	450,889	
завтрак № 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соки натуральный д	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Сок натуральный	150					
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
обед							
	Суп картофельный с клецками	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					
	Суфле куриное с рисом (3-7 лет) д	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					
	Пюре из свеклы д	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					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	670	22,807	21,64	78,518	597,934	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Кефир	200					
	Печенье	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							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Молоко питьевое	150					
	вода	15					
	Сахар- песок	3					
	Масло сливочное,	5					
	Макаронные изделия,	16					
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	640	12,721	7,377	62,62	370,334	
Итого за день		2145	57,777	58,952	232,71	1898,401	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша пшеничная (3-7 лет) д	200	5,7	6,09	32,7	208	185
	Крупа пшено	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	Бутерброд с маслом	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Какао с молоком	200	3,467	3,334	22,267	133,334	397
	Какао - порошок	1,334					
	Сахар- песок	7,778					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Молоко питьевое	166,667					
	Итого за завтрак	445	12,352	17,309	77,207	477,334	
завтрак № 2							
	Яблоко свежее д	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							
	Суп рассольник ленинградский д	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					
	Капуста тушеная с мясом (3-7 лет) д	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					
	Компот из кураги д	180	0,48	0	17,88	73	376
	Курага	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	640	7,592	9,082	63,87	595,667	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Шиповник	12,223					
	Сахар- песок	7,778					
	вода	200					
	Растегай с сайрой	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							
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Котлета морковная	200	10,44	17,92	43,22	3	
	Морковь	234					
	Сахар- песок	5					
	Крупа манная	14					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	5					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Повидло	30	0,6	0	97,5	375	
	Повидло	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	670	16,581	18,787	179,8	566,334	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		2115	41,298	48,711	373,424	1898,78	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша ячневая (3-7 лет) д	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа ячневая	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	Бутерброд с маслом	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д	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							
	Банан	150	1,5	0,5	21	96	
	бананы	150					
	Итого за завтрак № 2	150	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем д -	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					
	Сахар- песок	2					
	Капуста	20					
	Лимонная кислота	0,05					
	Макаронные изделия отварные с маслом (3-7 лет) д	150	5,68	4,36	27,25	171	205
	Макаронные изделия,	50					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное,	5					
	вода	300					
	Котлеты из печени с соусом д	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					
	Компот из кишмиша	180	0,48	0	17,88	73	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Огурцы консервированные	30	2,1	0	0,975	12	
	Огурцы соленые без уксуса	30					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Напиток из свежемороженой ягоды клубники	200	0,267	0,134	35,467	90	375
	Клубника св. морож	14,445					
	Сахар- песок	13,334					
	вода	173,334					
	Пряники д	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							
	Икра кабачковая д	60	0,54	2,82	3,55	41	
	Икра кабачковая	60					
	Суфле из рыбы (3-7 лет) - минтай	80	11	5,344	2,632	102,4	268

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное,	7,2					
	Яйцо куриное	8					
	Минтай с/м	72					
	Молоко питьевое	20					
	Мука пшеничная	3,2					
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	580	17,081	9,031	45,262	331,734	
Итого за день		2090	60,647	51,59	350,077	1996,967	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша кукурузная	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа кукурузная	25					
	Масло сливочное,	5					
	Молоко сгущеное с сахаром,	35					
	вода	170					
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	15					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	Чай с сахаром	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	12,314	13,52	59,52	408,667	
завтрак № 2							
	Соки натуральный д	180	0,9	0	18,18	76	399
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9		18,18	76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед							
	Суп картофельный с бобовыми горох д	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					
	Тефтели мясные (ежики) (3-7 лет) д	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					
	Каша гречневая рассыпчатая (из таблицы)	150	8,59	6,09	38,64	243	Из таблицы
	Крупа гречневая	50					
	вода	0,102					
	Масло сливочное,	6					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Йогурт	180	10	6,4	17	174	536
	Йогурт	180					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сдоба выборгская	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							
	Рагу из овощей (3-7 лет) д	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					
	Чай с молоком или сливками (3-7 лет) д	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					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	670	8,531	11,174	52,384	347,779	
Итого за день		2200	65,402	57,151	289,274	1944,113	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша Дружба	200	10,62	12,8	43,96	333	Из таблицы (с184)
	Крупа гречневая	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рис	8					
	Крупа пшено	9					
	Молоко питьевое	150					
	Сахар- песок	3					
	Масло сливочное,	5					
	Бутерброд с маслом	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Какао с молоком	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							
	Соки натуральный д -0,2	200	0,9	0	18,18	76	399
	Сок натуральный пакетированный	0					
	Итого за завтрак № 2	200	0,9		18,18	76	
обед							
	Борщ с картофелем (свекольник) д	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					
	Котлеты рыбные любительские (3-7 лет) д -с минтаем	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					
	Пюре картофельное	170	3,46	5,44	23,15	155	321

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	144					
	Молоко питьевое	50					
	Масло сливочное,	6					
	Компот из кишмиша	180	0,48	0	17,88	73	376
	Кишмиш черный сушеный виноград	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Напиток из свежемороженой ягоды смородина	200	0,267	0,134	35,467	90	375
	смородина черная	14,445					
	Сахар- песок	13,334					
	вода	173,334					
	Вафли	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							
	Вареники ленивые д	150	14,83	10,86	15,31	218	229
	Творог	119					
	Мука пшеничная	25					
	Сахар- песок	9					
	Яйцо куриное	8,4					
	Масло сливочное,	13					
	Чай с лимоном (3-7 лет) д	200	0,134	0	6,534	26,667	393
	Сахар- песок	7,778					
	лимон	10					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	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	590	20,371	11,727	54,524	406,334	
Итого за день		2130	63,433	54,625	416,498	2321,692	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша пшеничная (3-7 лет) д	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа пшеничная полтавская	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	Бутерброд с маслом	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д	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							
	Яблоко свежее д	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							
	Суп полевой	200	1,74	2,27	11,43	73	80
	Картофель	60					
	Крупа пшено	8					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,05					
	Сметана	7					
	Капуста тушеная с курицей (3-7 лет) д	220	18,085	23,055	9,906	265	276
	Мясо цыплят	80					
	Капуста	182					
	Лук	16					
	Масло сливочное,	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сметана	6					
	Масло подсолнечное	4					
	Томат паста	7					
	Морковь	11					
	Соль	6					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Кисель из повидла	200	0,078	0	22,256	88,889	383
	Повидло	24,445					
	Сахар- песок	4,445					
	Крахмал картофельный	6,667					
	вода	191,112					
	Печенье	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							
	Омлет натуральный (3-7 лет) д	120	7,52	13,46	1,51	157	215
	Яйцо куриное	61					
	Молоко питьевое	60					
	Масло сливочное,	6					
	вода	6					
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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		
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	560	13,061	14,327	40,59	345,334	
Итого за день		1970	56,48	65,294	210,296	1761,356	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша из смеси круп, жидкая (из таблицы)	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					
	Бутерброд с маслом	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Какао с молоком	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							
	Соки натуральный д	180	0,9	0	18,18	76	399
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,9		18,18	76	
обед							
	Щи из свежей капусты д	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					
	Шницель рубленый с соусом (3-7 лет) д	80	11,92	8,8	11,64	173	305
	Мясо говядины бескостное	80					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло подсолнечное	2					
	Лук	8					
	Соль	5					
	Мука пшеничная	3					
	Морковь	4					
	Лук	5					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	3					
	Пюре из свеклы д	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					
	Компот из кураги д	180	0,48	0	17,88	73	376
	Курага	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,745	87,778	398
	Шиповник	12,223					
	Сахар- песок	7,778					
	вода	200					
	Булочка розовая	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Пюре картофельное	150	3,053	4,8	20,427	136,765	321
	Картофель	127,059					
	Молоко питьевое	44,118					
	Масло сливочное,	5,295					
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Рыба соленая (порциями) (3-7 лет)	25	4,25	2,13	0	36	8
	Сельдь слабосоленая	25					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	615	12,844	7,797	59,507	361,099	
Итого за день		2170	58,451	53,594	304,307	1895,145	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Кулеш гречневый	200	6,21	5,28	27,9	184	168
	Крупа гречневая	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	150					
	Бутерброд с маслом	45	3,185	7,885	22,24	136	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Кофейный напиток с молоком (3-7 лет) д	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							
	Банан	150	1,5	0,5	21	96	
	бананы	150					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак № 2	150	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Кукуруза консервированная	40	1,147	2,467	3,214	40	12
	Кукуруза десертная	40					
	Суп харчо	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					
	Плов из отварной говядины (3-7 лет) д	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					
	Соль	6					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	0	17,88	73	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	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							
	Напиток из свежемороженой облепихи	200	0,267	0,134	35,467	90	375
	облепиха	15,556					
	Сахар- песок	13,334					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	вода	173,334					
	Пряники д	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							
	Макароны, запеченные с сыром (3-7 лет) д	150	9,56	8,58	39,24	272	207
	Сыр сычужный твёрдый	6					
	Макаронные изделия отварные с маслом (3-7 лет) д	150					
	Чай с сахаром	200	0,134	0	6,4	26,667	392
	Сахар- песок	7,778					
	вода	166,667					
	Чай черный листовой	0,223					
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	3,3	0,6	19,8	99	
	Хлеб ржаной "Бородинский"	20					
	Хлеб пшеничный	20	2,107	0,267	12,88	62,667	
	Хлеб пшеничный	20					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	590	15,101	9,447	78,32	460,334	
Итого за день		2110	66,715	59,209	369,898	2165,567	
Среднее значение за период:		2097	61.113	57.795	318.201	2011.514	