

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
Понедельник1 день	Каша манная на сгущенном молоке Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Огурец соленый долькой Щи с рыбными консервами Биточек паровой из говядины Макаронные изделия отварные с маслом Соус томатный Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога Кисломолочный напиток Печенье Фрукт свежий
Вторник2 день	Каша ячневая на молоке полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из свежей капусты Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной Гуляш из говядины Отварная гречка Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле из рыбы Картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий
Среда3 день	Суп рисовый молочный Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Кисломолочный напиток	Салат из лука Щи на мясном бульоне со сметаной Пирог (пирожки) с мясом Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из картофеля с солёными огурцами Колбаса отварная Омлет натуральный запеченный Батон Чай с сахаром Фрукт свежий
Четверг4 день	Каша пшенная на молоке полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Сельдь соленая порционно Суп вермишелевый на курином бульоне Картофель тушеный с курицей Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Биточек мясной Отварная гречка с овощами Батон Чай с сахаром Фрукт свежий
Пятница5 день	Каша геркулесовая на молоке полувязкая Какао с молоком Бутерброд с сыром	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Салат из консервированного зеленого горошка Борщ на мясном бульоне со сметаной Ёжики мясные Соус томатный Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка картофельная с печенью Кисломолочный напиток Батон Фрукт свежий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
Понедельник 6 день	Суп вермишелевый с овощами Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Салат из солёных огурцов Суп рыбный из консервов Котлета рубленая из говядины Картофельное пюре Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Творожная запеканка со сгущенным молоком Кисломолочный напиток Фрукт свежий
Вторник 7 день	Каша пшеничная на молоке полувязкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из лука Суп гороховый на мясном бульоне Вермишелевая запеканка с мясом Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Биточек рыбный Рис отварной Соус томатный Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий
Среда 8 день	Каша вязкая из смеси круп на молоке Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Кисломолочный напиток	Салат из свеклы Рассольник со сметаной на курином бульоне Капуста тушеная с курицей Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле мясное Картофель на молоке Багон Чай с сахаром Фрукт свежий
Четверг 9 день	Суп рисовый молочный Какао с молоком Бутерброд с сыром	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Сельдь соленая порционно Свекольник на мясном бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Запеканка из творога Кисломолочный напиток Фрукт свежий
Пятница 10 день	Суп пшеничный на молоке Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный напиток	Салат из свежей капусты Суп овощной на курином бульоне Плов с курицей Компот из смеси фруктов сушеных + Витамин С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Печень тушеная в соусе Отварная гречка Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт свежий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день - понедельник, неделя - первая								
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	200						48
	<i>молоко сгущенное</i>		1,8	2,12	26,5	78,75		
	<i>манная крупа</i>		2,26	0,14	14,66	65,2		
	<i>масло сливочное</i>		0,042	5,775	0,063	52,36		
	<i>сахар</i>		-	-	4,99	18,7		
	Чай с сахаром	200						55
	<i>чай</i>		-	-	-			
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	Бутерброд с маслом сливочным	55						1 стр. 95
	<i>батон</i>	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	<i>масло сливочное</i>	15	0,09	12,37	0,135	112,2		
Итого за завтрак			7,512	20,925	75,568	455,41		
II-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	22,86	95	7,2	399 стр. 315
Обед	Огурец соленый долькой	20	0,3	-	1,72	7,74		стр.19
	Щи с рыбными консервами	200						70
	<i>консервы</i>		3,5	0,12	-	15		
	<i>картофель</i>		1,12	-	11,04	46,48		
	<i>капуста</i>		0,84	-	2,58	13,44	41,4	
	<i>лук</i>		0,15	-	0,86	3,87	0,9	
	<i>морковь</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	<i>томат</i>		0,3	-	0,38	2,92	0,24	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	Биточек паровой из говядины	80						289
	<i>мясо</i>		8,46	2,44	-	60,48		
	<i>хлеб пшеничный</i>		1,24	0,78	7,21	34,05		
	<i>масло сливочное</i>		0,018	2,47	0,03	22,44		
	<i>яйцо</i>		1,27	1,15	0,07	15,7		
	Макаронные изделия отварные с маслом. Соус томатный	110 30						26 33
	<i>макароны</i>		3,64	0,32	26,32	115,75		
	<i>томат</i>		0,1	-	0,35	1,89	0,24	
	<i>мука</i>		0,53	0,06	3,66	16,45		
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>масло сливочное</i>		0,018	2,47	0,03	22,44		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	<i>сухие фрукты</i>		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	<i>сахар</i>		-	-	14,99	56,25		
	<i>аскорбиновая кислота</i>		-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,24	85,6		
Итого за обед			27,266	14,59	118,48	690,85	43,88	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Запеканка из творога	170						124

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>творог</i>		15,4	19,8	1,31	248,6		
	<i>яйцо</i>		3,17	2,87	0,17	39,25		
	<i>масло сливочное</i>		0,06	8,25	0,049	74,8		
	<i>сахар</i>		-	-	14,99	56,25		
	<i>мука</i>		2,12	0,26	14,64	65,8		
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401 стр.316
	Печенье	15	1,11	1,5	10,43	60,9		
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	368 стр. 300
Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина			27,88	37,98	68,749	725,6	20,54	
Итого за 1 день:			63,558	73,495	285,657	1966,86	71,62	
2 день - вторник, неделя - первая								
Завтрак	Каша ячневая на молоке полувязкая	200						112
	<i>молоко</i>		5,6	6,4	9,4	116		
	<i>ячневая крупа</i>		2,97	1,45	16,35	86,25		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,125	0,045	37,4		
	<i>сахар</i>		-	-	6,98	26,18		
	Кофейный напиток с молоком	200						57
	<i>молоко</i>		4,2	4,8	7,05	87		
	<i>кофейный напиток</i>		-	-	-			
	<i>сахар</i>				9,98	37,4		
	Бутерброд с повидлом	45						2 стр. 95
	<i>батон</i>	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	<i>повидло</i>	15	0,04	-	6,61	27,1	0,6	
Итого за завтрак			15,33	17,165	70,845	485,43	0,6	
II-ой завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101	0,6	400 стр. 316
Обед	Салат из свежей капусты	80						27
	<i>капуста</i>		0,56	-	2,56	12,8	41,4	
	<i>лук</i>		0,15	-	0,86	3,87	0,9	
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	<i>сахар</i>		-	-	3	11,25		
	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200						8
	<i>мясо</i>		1,41	0,49	-	10,8		
	<i>картофель</i>		0,98	-	9,66	40,67		
	<i>капуста</i>		0,42	-	1,29	6,72	20,7	
	<i>лук</i>		0,1	-	0,57	2,58	0,9	
	<i>морковь</i>		0,16	0,01	0,84	3,96	0,6	
	<i>пшено</i>		0,35	0,03	3,87	16,15		
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>мало сливочное</i>		0,01	2,48	0,02	22,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>сметана</i>		0,147	1,4	0,21	14,28		
	Гуляш из говядины	55						12
	<i>мясо</i>		11,28	3,92	-	80,64		
	<i>лук</i>		0,22	-	0,76	4,1	0,9	
	<i>морковь</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	<i>томат</i>		0,1	-	0,35	1,89		
	<i>мука</i>		0,53	0,06	3,66	46,45		
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	Отварная гречка	110						стр. 136
	<i>гречка</i>		4,41	0,91	23,8	115,15		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,13	0,04	37,4		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	<i>сухие фрукты</i>		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	<i>сахар</i>		-	-	14,97	56,23		
	<i>аскорбиновая кислота</i>		-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		
	Итого за обед		25,337	22	106,59	735,19	66,5	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суфле из рыбы	100						122
	<i>рыба</i>		14,82	5,33	-	110,5		
	<i>молоко</i>		1,4	1,6	2,35	29		
	<i>яйцо</i>		3,18	2,87	0,18	38,95		
	Картофельное пюре	180						22
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	<i>картофель</i>		2,8	-	27,58	116,2		
	<i>масло сливочное</i>		0,048	6,66	0,07	59,84		
	<i>молоко</i>		1,4	1,6	2,35	29		
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	Чай с сахаром	200						55
	<i>чай</i>		-	-	-	-		
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21	95	10	368 стр. 316
	Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина		28,468	22,07	82,75	633,66	10	
Итого за 2 день:			74,935	66,235	268,585	1955,28	77,7	
3 день - среда, неделя - первая								
Завтрак	Суп рисовый молочный	200						106
	<i>молоко</i>		5,6	6,4	9,4	116		
	<i>рис</i>		1,05	0,04	11,59	48,45		
	<i>сахар</i>		-	-	4,99	18,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,13	0,04	37,4		
	Кофейный напиток с молоком	200						57
	<i>молоко</i>		5,04	5,76	8,46	104		
	<i>кофейный напиток</i>		-	-	-			
	<i>сахар</i>				15	56,25		
	Бутерброд с сыром	45						3 стр. 96
	<i>батон</i>	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	<i>сыр</i>	15	2,68	2,73	-	36,1		
Итого за завтрак			16,89	19,45	63,91	485		
II-ой завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	101	0,6	400 стр. 316
Обед	Салат из лука	40						87
	<i>лук</i>		0,9	-	5,16	32,23	5,4	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98	-	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200						2
	<i>мясо</i>		1,41	0,49	-	10,8		
	<i>картофель</i>		1,12	-	11,04	46,48		
	<i>капуста</i>		0,84	-	2,58	13,44	41,4	
	<i>лук</i>		0,09	-	0,51	2,32	0,9	
	<i>морковь</i>		0,06	-	0,33	1,58	0,6	
	<i>томат</i>		0,03	-	0,38	2,92	0,24	
	<i>сметана</i>		0,1	1	0,15	10,2		
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>масло сливочное</i>		0,01	2,48	0,02	22,44		
	Пирог (пирожки) с мясом	150						128
	<i>мясо</i>		11,28	3,9	-	80,64		
	<i>молоко</i>		1,4	1,6	2,35	29,35		
	<i>мука</i>		4,68	0,72	28,32	131,2		
	<i>дрожжи</i>		0,25	0,01	0,16	1,7		
	<i>сахар</i>		-	-	1,99	7,48		
	<i>яйцо</i>		0,63	0,57	0,03	7,8		
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,045	37,4		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						127
	<i>сухие фрукты</i>		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	<i>аскорбиновая кислота</i>						0,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Итого за обед			27,68	22,53	107,595	732,96	49,49	
Уплотненный пудинг с включением блюда ужина	Салат из картофеля с солеными огурцами	120						22 стр. 104
	<i>огурцы соленые</i>		0,24	-	0,44	2,8		
	<i>картофель</i>		1,4	-	13,8	58,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>морковь</i>		0,25	-	1,4	6,6	12	
	<i>масло растительное</i>		-	4,99	-	44,95		
	Омлет натуральный	110						37
	<i>молоко</i>		2,8	3,2	4,7	58		
	<i>яйцо</i>		6,35	5,75	0,35	78,5		
	<i>мука</i>		0,58	0,09	3,54	16,45		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,045	37,4		
	Батон	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай с сахаром	200						55
	<i>чай</i>		-	-	-	-		
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	368
Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина			14,94	19,34	68,285	496,3	32	стр. 300
Итого за 3 день:			65,31	61,32	248,19	1815,26	82,09	
4 день - четверг, неделя - первая								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке полувязкая	200						50
	<i>молоко цельное</i>		5,6	6,4	9,4	116		
	<i>крупа пшено</i>		2,4	0,58	12,66	66,8		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,13	0,05	37,4		
	<i>сахар</i>		-	-	6,98	26,1		
	Кофейный напиток с молоком	200						58
	<i>молоко</i>		5,6	6,4	9,4	116		
	<i>кофейный напиток</i>		-	-	-	-		
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	Бутерброд с повидлом	45						2 стр. 95
	<i>батон</i>	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	<i>повидло</i>	15	0,04	-	6,61	27,1	0,6	
Итого за завтрак			16,16	17,9	69,51	494,9	0,6	
П-ой Обед	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401 стр.
	Сельдь соленая порционно	25						8 стр. 97
	<i>сельдь</i>		3	3,12	0,78	43,5		
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200						89
	<i>куры</i>		2,67	0,99	-	20,1		
	<i>картофель</i>		1	-	9,85	41,5		
	<i>лук</i>		0,06	-	0,51	2,32	0,6	
	<i>морковь</i>		0,06	-	0,33	1,58	0,6	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>масло сливочное</i>		0,01	2,47	0,02	22,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>вермишель</i>		1,74	0,13	11,28	49,8		
	Картофель тушеный с курицей	170						стр. 111
	<i>куры</i>		7,12	2,64	-	53,6	<i>2,3 мг</i>	<i>100 гр.</i>
	<i>картофель</i>		3,5	-	34,5	145,25	<i>Нм</i>	<i>100 гр.</i>
	<i>лук</i>		0,3	-	1,72	7,74	1,35	
	<i>морковь</i>		0,2	-	1,12	5,28		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,045	37,4		
	Компот из смеси фруктов	200						127
	<i>сухие фрукты</i>		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	<i>сахар</i>		-	-	14,99	56,25		
	<i>аскорбиновая кислота</i>						0,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,66		
	Итого за обед		24,54	16,13	119,695	699,45	3,5	
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>	Биточек мясной	70						стр. 116
	<i>мясо</i>		14,14	4,9	-	100,8		
	<i>батон</i>		0,66	0,1	3,85	18,16		
	<i>лук репчатый</i>		0,15	-	0,86	3,87	0,9	
	<i>яйцо</i>		0,63	0,57	0,03	7,85		
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	Отварная гречка с овощами	170						стр. 141
	<i>гречка</i>		7,56	1,56	40,8	197,4		
	<i>масло сливочное</i>		0,06	8,25	0,09	74,8		
	<i>масло растительное</i>			2,99	-	26,97		
	<i>лук</i>		0,22	-	0,76	4,1	1,08	
	<i>морковь</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,48	
	<i>томат</i>		0,03	-	0,38	2,92	0,24	
	Батон	40	3,32	0,52	19,25	90,8		
	Чай с сахаром	200						55
	<i>чай</i>		-	-	-	-	-	
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21	95	10	368 стр. 300
	Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина		28,37	22,38	97,56	689,68	2,7	
	Итого за 4 день:		74,29	60,91	294,325	1976,03	7,34	
5 день - пятница, неделя - первая								
Завтрак	Каша геркулесовая на	200						48
	<i>молоко цельное</i>		5,06	5,76	8,66	104,4		
	<i>масло сливочное</i>		0,01	2,47	0,02	22,44		
	<i>геркулес</i>		2,38	1,16	13,08	69		
	<i>сахар</i>		-	-	6,98	26,18		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	Какао с молоком	200						58
	<i>молоко</i>		5,06	5,76	8,66	104,4		
	<i>какао порошок</i>		-	-	-	-		
	<i>сахар</i>		-	-	14,97	56,25		
	Бутерброд с сыром	45						3 стр. 96
	<i>батон</i>	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	<i>сыр</i>	15	2,68	2,73	-	36,1		
	Итого за завтрак		17,68	18,27	66,8	486,87		
II-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	22,86	95	7,2	399 стр. 315
Обед	Салат из консервированного	25						10 стр. 99
	<i>горошек зеленый</i>		0,8	-	1,84	10,64		
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	Борщ на мясном бульоне	200						3
	<i>мясо</i>		1,41	0,49	-	10,8		
	<i>картофель</i>		0,7	-	6,9	29,05		
	<i>капуста</i>		0,42	-	1,29	6,72	17,25	
	<i>свекла</i>		0,7	-	0,9	19,2	10,5	
	<i>лук</i>		0,09	-	0,51	2,32	0,9	
	<i>морковь</i>		0,06	-	0,33	1,58	0,6	
	<i>томат</i>		0,1	-	0,35	1,89	0,09	
	<i>сметана</i>		0,1	1	0,115	10,2		
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>масло сливочное</i>		0,01	1,65	0,018	14,96		
	Ежики мясные	150						стр. 116
	<i>мясо</i>		16,82	5,88	-	120,96		
	<i>рис</i>		1,4	0,12	15,46	64,6		
	<i>масло сливочное</i>		0,018	2,47	0,03	22,44		
	<i>лук репчатый</i>		0,15	-	0,86	3,87	1,5	
	<i>морковь</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	<i>яйцо</i>		1,52	1,38	0,08	18,84		
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	Соус томатный	30						33
	<i>морковь</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	<i>лук</i>		0,15	-	0,86	3,87	0,9	
	<i>мука</i>		0,58	0,09	3,54	16,4		
	<i>масло сливочное.</i>		0,01	1,65	0,018	14,96		
	<i>томатное пюре</i>		0,1	-	0,35	1,89	0,09	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	<i>сухие фрукты</i>		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	<i>аскорбиновая кислота</i>						0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,66		
	Итого за обед		30,188	24,36	89,101	693,49	33,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Запеканка картофельная с печенью	140						291
	<i>Печень говяжья</i>		6,66	0,58	48,12	212,48		
	<i>молоко</i>		1,4	1,6	2,35	29		
	<i>яйцо</i>		1,27	1,15	0,07	15,7		
	<i>масло растительное</i>		1,99	-	17,98			
	<i>масло сливочное</i>		0,018	2,47	0,03	22,44		
	<i>лук</i>		0,15	-	0,86	3,87	1,5	
	Кисломолочный напиток	200	5,2	6,4	9,4	126	0,6	401
	Батон	40	3,32	0,52	19,25	90,8		
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	368
Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина			17,418	11,92	99,68	588,29	20,6	
Итого за 5 день:			66,186	54,55	278,441	1863,65	61,33	
6 день - понедельник, неделя - вторая								
Завтрак	Суп вермишелевый с овощами	200						стр. 41
	<i>вермишель</i>		2,08	0,18	15,04	66,4		
	<i>лук</i>		0,225	-	1,39	5,8	2	
	<i>морковь</i>		0,15	-	0,84	3,96	0,9	
	<i>масло сливочное</i>		0,04	5,77	0,06	52,86		
	Чай с сахаром	200						55
	<i>чай</i>		-	-	-			
	<i>сахар</i>		-	-	14,97	56,1		
	Бутерброд с маслом сливочным	55						1 стр. 95
	<i>батон</i>	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	<i>масло сливочное</i>	15	0,09	12,37	0,135	112,2		
Итого за завтрак			5,905	18,84	51,675	388,12	2,9	
II-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	22,86	95	7,2	399 стр. 315
Обед	Салат из соленых огурцов	50						30
	<i>огурец соленый</i>		0,3	-	0,55	3,5		
	<i>лук</i>		0,15	-	0,86	3,87	0,9	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>сахар</i>		-	-	3	11,25		
	Суп рыбный из консерв	150						стр. 97
	<i>консервы рыбные</i>		3,5	0,12	-	15		
	<i>картофель</i>		0,98	-	9,66	40,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	лук		0,15	-	0,86	3,87	0,9	
	морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	0,6	
	масло растительное		-	1,99	-	17,98		
	Котлета рубленая из говядины	80						282
	мясо		11,28	3,92		80,64		стр. 256
	батон		0,83	0,18	6,73	31,7		
	масло сливочное		0,03	4,12	0,04	37,4		
	яйцо		0,635	0,575	0,035	7,85		
	Картофельное пюре	150						22
	картофель		2,8	-	27,58	116,2		
	масло сливочное		0,03	4,12	0,045	37,4		
	молоко		1,4	1,6	2,35	29		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	сухие фрукты		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	сахар		-	-	9,98	37,4		
	аскорбиновая кислота		-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Итого за обед		27,035	19,295	106,8	689	2,9	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Творожная запеканка со сгущенным молоком	180						стр. 124
	30							
	творог		14,7	18,09	1,37	237,3		
	манка		1,13	0,07	7,33	32,6		
	яйцо		2,15	1,95	0,11	26,69		
	сахар		-	-	9,98	37,4		
	масло сливочное		0,01	2,47	0,02	22,44		
	сахар		-	-	2,99	11,22		
	сгущенное молоко		1,8	2,1	14	80		
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	стр. 316
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	368
	Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина		25,81	29,98	62,96	627,65	20,54	стр. 300
Итого за 6 день:			59,65	68,115	244,295	1799,77	33,54	
7 день - вторник, неделя - вторая								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке полувязкая	200						50

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	<i>молоко цельное</i>		5,6	6,4	9,4	116		
	<i>крупа пшеничная</i>		2,38	1,16	13,08	69		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,13	0,05	37,4		
	<i>сахар</i>		-	-	6,98	26,1		
	Кофейный напиток с молоком	200						57
	<i>молоко</i>		5,04	5,76	8,46	104		
	<i>кофейный напиток</i>		-	-	-			
	<i>сахар</i>				9,38	37,4		
	Бутерброд с повидлом	40						2 стр. 95
	<i>батон</i>	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	<i>повидло</i>	10	0,04	-	6,61	27,1	0,6	
	Итого за завтрак		15,58	17,84	68,39	485,1	0,6	
II-ой Обед	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401 стр.
	Салат из лука	40						87
	<i>лук</i>		0,75	-	4,3	19,35	7,5	
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	Суп гороховый на мясном бульоне	200						стр. 94
	<i>мясо</i>		2,82	0,98	-	20,16		
	<i>картофель</i>		0,98	-	9,66	40,67		
	<i>горох</i>		4,6	0,32	11,54	64,6	6,25	
	<i>лук</i>		0,09	-	0,51	2,32	0,9	
	<i>морковь</i>		0,06	-	0,33	1,58	0,6	
	<i>масло сливочное</i>		0,01	1,65	0,018	14,96		
	Вермишелевая запеканка с мясом	150						стр. 114
	<i>яйцо</i>		1,27	1,15	0,07	15,7		
	<i>вермишель</i>		4,16	0,36	30,08	132,8		
	<i>мясо</i>		11,28	3,92	-	80,64		
	<i>молоко</i>		1,4	1,6	2,35	29		
	<i>лук</i>		0,15	-	0,86	3,87	1,5	
	<i>морковь</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	<i>масло сливочное</i>		0,018	2,47	0,03	22,44		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	<i>сухие фрукты</i>		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	<i>сахар</i>		-	-	14,97	56,25		
	<i>аскорбиновая кислота</i>		-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Итого за обед		32,538	16,11	119,828	728,6	17,85	

Пример паци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Биточек рыбный	80						19
	<i>рыба</i>		14,82	5,33	-	110,5		
	<i>хлеб пшеничный</i>		0,83	0,13	4,81	22,7		
	<i>лук</i>		0,07	-	0,43	1,93	0,8	
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	<i>яйцо</i>		0,75	0,69	0,04	9,42		
	Рис отварной	90						стр. 141
	<i>рис</i>		2,8	0,24	30,94	129,2		
	<i>масло сливочное</i>		0,05	6,6	0,07	59,84		
	Соус томатный	30						33
	<i>лук</i>		0,11	-	0,76	4,1	0,9	
	<i>молочек</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	<i>томат</i>		0,1	-	0,35	1,89	0,09	
	<i>мука</i>		0,58	0,09	3,54	16,4		
	<i>масло растительное</i>		-	2,99	-	26,97		
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	Чай с сахаром	200						55
	<i>чай</i>		-	-	-	-		
	<i>сахар</i>		-	-	0,98	37,4		
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	368 стр. 300
Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина			24,33	20,38	81,32	628,76	22,39	
Итого за 7 день:			77,668	54,33	277,098	1934,46	41,38	
8 день - среда, неделя - вторник								
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп на молоке	200						168
	<i>молоко</i>		5,04	5,76	8,46	104,4		
	<i>рис</i>		0,7	0,06	7,73	32,3		
	<i>пшено</i>		1,2	0,29	6,33	33,4		
	<i>сахар</i>		-	-	2,99	11,22		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,045	37,4		
	Кофейный напиток с молоком	200						57
	<i>молоко</i>		4,2	4,8	7,05	87		
	<i>кофейный напиток</i>		-	-	-	-		
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	Бутерброд с маслом сливочным	40						1 стр. 95
	<i>батон</i>	25	2,08	0,33	12,02	46,54		
	<i>масло сливочное</i>	15	0,09	12,37	0,13	112,2		
Итого за завтрак			13,34	27,73	54,735	501,86		
II-ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401 стр. 316
Обед	Салат из свеклы	100						33 стр. 108
	<i>свекла</i>		1,4	-	1,8	38,4	7,9	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	Рассольник со сметаной на курином бульоне	200						74

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	картофель		1,26	-	12,42	52,29		
	огурец с/б		0,12	-	0,22	0,13		
	лук		0,18	-	1,03	1,72	0,9	
	крупа рисовая		0,7	0,06	7,73	32,3		
	сметана		0,21	2	0,3	20,4		
	куры		2,67	0,99	-	20,1		
	масло сливочное		0,02	3,3	0,036	29,92		
	масло растительное		-	2,99	-	26,97		
	Капуста тушеная с курицей	150						25
	курица		9,87	3,43	-	70,56		
	капуста		2,8	-	11,04	44,8	138	
	лук		0,22	-	14,64	5,81	1,35	
	морковь		0,15	-	0,08	3,96	0,6	
	томат		0,04	-	1,03	1,26	0,16	
	масло сливочное		0,03	4,13	0,05	37,4		
	масло растительное		-	1,99	-	17,98		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	сухие фрукты		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	сахар		-	-	14,99	56,25		
	аскорбиновая кислота		-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Итого за обед		25,35	21,68	114,726	695,58	149,41	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Суфле мясное	80						стр. 119
	мясо		14	4,9	-	100,8		
	яйцо		3,18	2,87	0,18	38,95		
	молоко		1,4	1,6	2,35	29		
	лук		0,15	-	0,86	3,87	1,08	
	масло растительное		-	0,99	-	8,99		
	Картофель в молоке	170						41
	картофель		3,08	-	36,3	127,82		
	лук		0,18	-	1,03	4,64	1,1	
	масло сливочное		0,05	6,6	0,07	59,84		
	молоко		2,8	3,2	4,7	58		
	Батон	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	стр. 300
	Чай с сахаром	200						55
	чай		-	-	-	-	-	
	сахар		-	-	9,98	37,4		
	Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина		28,13	21,35	89,5	625,41	22,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Итого за 8 день:			72,04	70,76	266,521	1914,85	172,13	
9 день - четверг, неделя - вторая								
Завтрак	Суп рисовый молочный	200						61
	<i>молоко цельное</i>		5,6	6,4	9,4	116		
	<i>крупа рисовая</i>		2,26	0,14	14,66	65,2		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,04	37,4		
	<i>сахар</i>		-	-	4,98	37,4		
	Какао с молоком	200						58
	<i>молоко</i>		5,04	5,76	8,46	104,4		
	<i>сахар</i>		-	-	14,99	56,25		
	<i>какао</i>		-	-	-	-		
	Бутерброд с сыром	45						3 стр. 96
	<i>батон</i>	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	<i>сыр</i>	15	2,68	2,73	-	36,1		
Итого за завтрак			18,1	19,54	66,96	520,85		
II-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	-	22,86	95	7,2	399 стр. 315
Обед	Сельдь соленая порционно	25						8 стр. 97
	<i>сельдь</i>		3	3,12	0,78	43,5		
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200						4
	<i>картофель</i>		1,12	-	11,04	46,48		
	<i>свекла</i>		0,98	-	1,26	26,97	14,7	
	<i>лук</i>		0,15	-	0,84	3,87	1,35	
	<i>морковь</i>		0,15	-	0,86	3,96	0,6	
	<i>томат</i>		0,1	-	0,35	1,89	0,24	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>сметана</i>		0,21	2	0,3	20,4		
	<i>мясо</i>		2,82	0,98	-	20,16		
	Жаркое по-домашнему	200						276 стр. 253
	<i>мясо</i>		14,1	4,9	-	100,8		
	<i>картофель</i>		2,52	-	25,2	104,6		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,045	37,4		
	<i>лук репчатый</i>		0,15	-	0,86	3,87	1,5	
	<i>морковь</i>		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	<i>томатное пюре</i>		0,1	-	0,35	1,89	0,24	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	<i>сухие фрукты</i>		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	<i>аскорбиновая кислота</i>		-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Итого за обед			30,38	19,77	96,975	686,44	19,73	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина	Запеканка из творога	170						7
	<i>творог</i>		21,6	16,2	5,94	253,8		
	<i>яйцо</i>		3,17	2,87	0,17	39,25		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,045	37,4		
	<i>сахар</i>		-	-	14,99	56,25		
	<i>мука</i>		2,12	0,26	14,64	65,8		
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401 стр. 316
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	368 стр. 300
Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина			32,94	28,75	62,945	632,5	20,54	
Итого за 9 день:			82,32	68,06	249,74	1934,79	47,47	
10 день - пятница, неделя - вторая								
Завтрак	Суп пшеничный на молоке	200						9
	<i>молоко</i>		5,6	6,4	9,4	116		
	<i>пшеничная крупа</i>		1,8	0,44	9,5	48,65		
	<i>сахар</i>		-	-	4,94	20,3		
	<i>масло сливочное</i>		0,03	4,12	0,04	37,4		
	Кофейный напиток с молоком	200						57
	<i>молоко</i>		5,04	5,76	8,46	104,4		
	<i>кофейный напиток</i>		-	-	-	-		
	<i>сахар</i>		-	-	9,98	37,4		
	Бутерброд с повидлом	55						2 стр. 95
	<i>батон</i>	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	<i>повидло</i>	15	0,04	-	6,61	27,1	0,6	
Итого за завтрак			15	17,11	63,36	459,35	0,6	
завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	стр. 316
Обед	Салат из свежей капусты	50						27
	<i>капуста</i>		0,32	-	0,72	5,6	41,4	
	<i>лук</i>		0,14	-	0,76	3,44	1,35	
	<i>масло растительное</i>		-	1,99	-	17,98		
	<i>сахар</i>		-	-	3	11,25		
	Суп овощной на курином бульоне	200						106 стр. 144
	<i>куры</i>		2,67	0,99	-	20,1		
	<i>картофель</i>		1,4	-	13,8	58,1		
	<i>лук</i>		0,18	-	1,03	4,64	1,62	
	<i>морковь</i>		0,12	-	0,67	3,17	0,6	

Прим п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
	масло сливочное		0,02	2,47	0,03	22,44		
	масло растительное		-	1,99	-	17,98		
	капуста свежая		0,56	-	1,72	8,96	28	
	Плов с курицей	180						39
	куры		8,9	3,3	-	67		
	рис		3,5	0,3	38,65	129,2		
	морковь		0,1	-	0,56	2,64	0,6	
	лук		0,15	-	0,86	3,87	1,35	
	томатное пюре		0,1	-	0,35	1,89		
	масло сливочное		0,03	4,12	0,045	37,4		
	масло растительное		-	1,99	-	17,98		
	Компот из смеси фруктов сушеных	200						59
	сухие фрукты		0,48	-	10,2	40,95	0,45	
	сахар		-	-	14,99	56,25		
	аскорбиновая кислота		-	-	-	-	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
	Итого за обед		23,04	17,82	121,735	684,54	75,42	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	Печень тушеная в соусе	140						286 стр. 258
	печень говяжья		6,66	0,58	48,12	212,48		
	мука пшеничная		0,53	0,065	3,66	16,45		
	масло сливочное		0,03	4,12	0,045	37,4		
	сметана		0,21	2	0,3	20,4		стр. 136
	Отварная гречка	120						стр. 136
	гречка		5,95	2,9	32,7	172,5		
	масло сливочное		0,05	7,42	0,08	67,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Чай с сахаром	200						55
	чай		-	-	-	-		
	сахар		-	-	9,98	37,4		
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	20	368 стр. 300
	Итого за уплотненный полдник с включением блюд ужина		16,72	18,275	128,915	720,23	20	
Итого за 10 день:			59,98	57,705	321,57	1956,12	96,56	
Итого за весь период			695,937	635,48	2734,422	19117,07	691,16	
Среднее значение за период			69,5937	63,548	273,4422	1911,707	69,116	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			99%	99%	99%	100%		

Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка

Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ИТОГО за 1 день
Хлеб пшеничный	80	100	90	100	100	70	100	95	60	90	88,5
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Мука пшеничная	35	10	75	10	10	-	10	-	25	10	18,5
Крупа	15	70	15	70	50	20	70	30	15	90	44,5
Макаронны	45	-	-	15	-	15	45	-	-	-	12
Мука картофельная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофель	70	250	150	250	250	250	80	250	250	70	187
Овощи разные	145	195	135	110	550	170	210	400	300	300	251,5
Фрукты сухие	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Фрукты свежие	200	100	205	100	200	200	100	200	200	200	175
Соки	180	-	-	-	180	180	-	180	-	180	90
Кондитерские изделия	35	15	15	15	-	35	15	-	15	15	16
Сахар	50	40	50	40	40	55	40	40	65	40	46
Масло растительное	15	15	15	8	15	6	15	15	6	12	12
Масло сливочное	35	18	15	18	18	35	18	35	18	18	22,8
Яйца, шт. 0,6	25	17	58	8	12	25	17	17	17	8	20,4
Молоко	-	450	450	400	360	50	400	450	350	350	326
Сквашенное молочн. продукты	180	200	180	180	200	180	180	200	180	180	186
Творог	135	-	-	-	-	135	-	-	135	-	40,5
Мясо	50	90	90	50	90	50	90	50	90	50	70
Птица (куры I кат.)	-	-	-	90	-	-	-	90	-	90	27
Копченые продукты	-	-	70	-	-	-	-	-	-	90	7
Жиры свежая	35	120	-	35	-	35	120	-	35	-	38
Сметана	-	20	20	-	20	-	-	20	20	-	10
Сыр	-	-	15	-	15	-	-	-	15	-	4,5
Коричневый сахар	-	2,0	2,0	2,0	-	-	-	-	-	-	1,2
Чай	3	-	-	-	-	3	-	-	-	2,0	0,6
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специи	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Сахарозаменитель	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	0,6
Сладости (печенье, конфеты)	-	-	-	37	-	-	-	-	37	-	7,4
Витамины (печенье, конфеты)	-	-	-	125	-	-	-	125	-	-	25

**Величины потребления энергии, белков,
жиров и углеводов для детей с 3 до 7 лет за 10 дней**

	Б	Ж	Угл	Ккал
1 день	63,558	73,495	285,657	1966,86
2 день	74,935	66,235	268,585	1955,28
3 день	71,46	73,97	248,19	1953,76
4 день	74,29	60,91	294,325	1976,03
5 день	66,957	64,929	277,551	1963,57
6 день	59,65	68,115	244,295	1799,77
7 день	77,668	54,33	277,098	1934,46
8 день	72,04	70,76	266,521	1914,85
9 день	82,32	68,06	249,74	1934,79
10 день	69,46	62,035	279,645	1872,44
ИТОГО за 1 день	71,2338	66,2839	269,1607	1927,181

Сборники рецептов:

- Азбука питания, Н.А. Таргонская, 2002 год;
- Организация детского питания дошкольных учреждениях, М: АРКТИ-2005 год;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях, изд. «Делипринт», Москва, 2012 год.;
- Детская кухня М: «Нива России», 1995 г.

Старшая мед. сестра _____



О.В.Баркова

Содержание документа не соответствует действительности

Пронумеровано и прошнуровано
(*И.В. Рушак*) листов
Директор ИСО СОШ № 10 г. Сызрани
И.В. Рушак

