

Неделя 1 день1											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецеп- туры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	62,84	123(1)
Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,82	18,84	112,58	130	4,78	4,59	30,62	182,9	134(1)
Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	20,88	20	0,18	0,94	1,18	13,9	53(2)
Чай с сахаром, с лимоном	150			7,49	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20г/8г	5,48	10,26	19,59	214,34	20г/5г	1,56	3,35	9,9	75,99	
Итого:		13,77	19,09	47,98	439,85	415	11,6	13,48	42,07	375,23	
второй завтрак											
Сок	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Борщ вегетарианский						180	1,31	3,54	9,71	75,9	17(1)
Биточки мясные	50	7,69	11,4 4	9,38	165,92	70	7,68	14,34	6,66	186,42	418(4)
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	130	7,09	6,22	30,2	205,14	508(5)
Огурец солёный	30	0,3	0,03	0,96	3,3	50	0,5	0,5	1,6	8,85	
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,5		25,1	102,41	180	0,5		25,1	102,4	168(1)
Хлеб ржаной	40	4,98	0,36	10,02	51,24	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Итого:		17,38	18,4	83,55	560,24	640	19,06	24,51	83,29	629,99	
уплотнённый полдник											
Молочный пшенный суп	150	17,54	4,55	13,97	111,41	200	4,94	6,06	18,62	148,54	29(1)
Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Кефир	150	4,2	4,04	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,54	
Булочка	30	0,83	1,73	11,7	71,78	40	1,1	2,3	15,6	87,5	
Банан (св.фрукты)	100	1,5	0,5	21		100	1,5	0,5	21	94,5	
Итого:		19,97	4,85	36,1	213,06	580	16,38	15,64	82,92	539,88	
Всего за 1-ый день:		51,12	42,34	167,63	1213,15		48	54	230	1638	

Неделя 1 день 2											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецеп- туры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Каша молочная пшеничная	150	5,58	6,05	26,46	182,63	200	7,44	8,07	35,28	243,51	58
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20г/4	1,56	3,35	9,9	75,97	20г/5г	1,56	3,35	9,9	75,99	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184
Итого:		7,14	9,4	44,35	287,65	425	9	11,42	55,17	359,46	
второй завтрак											
Сок (св.фрукты)	200	1,0		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Суп пшеничный на курином бульоне	150	1,39	4,64	9,26	84,35	180	1,67	5,57	11,11	101,25	28(1)
Капуста тушеная с куриным мясом	180	18,76	19,4	12,98	296,86	200 130 70	3,1 18,22	3,2 18,32	11,49 0,97	87,16 241,64	138(1) 125(1)
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,8	168(1)
Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Итого:		22,55	24,4	53,18	517,79	630	26,85	27,69	68,16	629,25	
уплотнённый полдник											
Творожный пудинг со сметанным соусом	150	21,92	9,3	21,83	331,67	200	29,22	12,1	29,1	342,18	80(1)
Кофейный напиток с молоком	150			7,99	29,05	200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1)
Печенье	20	1,9	2	13,68	82,33	20	1,9	2	13,68	80,32	
Итого:		6,14	4,85	36,6	213,06	420	33,91	17,29	62,49	541,21	
Всего за 2-ой день:		58	52	178	1477		71	56	208	1623	

Неделя 1 день 3											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецептуры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Каша молочная манная	150	4,9	5,27	29,09	183,69	200	6,53	7,03	38,78	244,51	60(1)
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20г/4	1,56	3,35	9,9	75,97	20г/5г	1,56	3,35	9,9	75,99	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:		6,46	8,62	46,98	288,71	425	8,09	10,38	58,67	360,44	
второй завтрак											
Сок (свежие фрукты)	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Суп – свекольник с куриным мясом и со сметаной	150	1,16	3,8	6,03	62,5	200	1,54	5,07	8,04	83,95	22(1)
Котлета рыбная	50	7,4	1,38	4,85	61,38	70	10,36	1,93	6,79	85,97	93(1)
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	130	2,77	5,25	20,19	139,09	142(1)
Салат из капусты с морковью	30	0,49	3,02	3,19	40,48	50	0,82	5,04	5,31	69,88	4(1)
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,8	168(1)
Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6	20	1,62	0,2	9,76	47,32	
Итого:		15,86	12,94	73,64	473,39	720	20,97	18,09	94,68	625,41	
уплотнённый полдник											
Каша пшеничная сладкая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	200	12,36	7,1	49,16	309,98	129(1)
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,46	48,4	20	1,62	0,2	9,76	47,32	
Чай с молоком	150			7,99	29,05	200	1,4	1,6	17,34	89,4	176(1)
Булочка	30	0,83	1,73	11,7	71,78	40	1,1	2,3	15,6	87,5	
Итого:		4,99	10,99	19,64	197,98	460	16,48	11,2	91,87	534,2	
Всего за 2-ой день:		30,61	39,26	162,39	1123,26		47	40	267	1613	

Неделя 1 день 4											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецептуры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Молочный гречневый суп	150	3,71	4,55	13,97	11,4	200	4,94	6,06	18,62	148,78	29(1)
Зефир	30	1,19	1,25	18,5	90	25	1,19	1,25	18,5	90	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20г/8	1,68	7,46	9,83	114,26	20г/8г	1,56	3,35	9,9	75,99	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:		22,02	11,39	51,32	394,05	450	7,69	10,66	57,01	354,49	
второй завтрак											
Сок (свежие фрукты)	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Суп овощной с макаронными изделиями	150	1,7	1,72	13,06	74,45	200	2,26	2,29	17,41	99,29	25(1)
Печень тушеная в соусе со сметаной	90	19,08	23,69	3,85	302,85	80	3,6	6,16	18,8	145,04	359
Каша перловая	60	3,71	2,13	14,75	92,71	130	8,03	4,62	31,95	201,5	129(1)
Огурец солёный	30	0,3	0,03	0,96	3,3	50	0,5	0,05	1,6	8,85	
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,8	168(1)
Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	51,24	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Итого:		27,19	27,93	63,56	609,89	700	17,59	13,6	111,01	636,8	
уплотнённый полдник											
Сырники со сметанным соусом	150	20,34	3,93	33,5	250,74	200	27,12	5,24	44,67	334,32	88(1)
Кофейный напиток с молоком	150	2,03	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1)
Печенье	20	1,9	2	13,68	80,33	20	1,9	2	13,68	80,32	
Итого:		5,33	4,75	31,72	188,86	420	31,81	10,43	78,06	535,34	
Всего за 4-й день:		55,54	44,07	168,8	1606,85		58	35	268	1620	

Неделя 1 день 5											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецептуры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Молочная рисовая каша	150	3,71	4,55	13,97	11,41	200	5,12	6,62	32,61	210,5	67(1)
Хлеб пшеничный со сливочным маслом,сыром	20/8/8	3,86	10,06	9,83	146,35	20/10/10	1,68	7,46	9,83	113,18	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:		9,19	23,81	41,55	354,8	430	6,8	14	52,43	363,64	
второй завтрак											
Сок (свежие фрукты)	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Борщ вегетарианский	150	6,28	10,1	7,49	145,65	200	1,52	5,33	8,65	88,65	17(1)
Омлет натуральный	150	13,08	20,84	3,52	255,35	150	13,08	20,84	3,52	253,96	340(3)
Салат из свеклы	50	0,7	5,04	4,61	66,6	50	0,7	5,04	4,61	66,6	15(1)
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,8	168(1)
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Итого:		25,36	19,74	68,69	547,63	650	19,36	31,73	63,53	621,13	
уплотнённый полдник											
Рыба тушеная с овощами	100	10,36	5,73	5,34	114,34	70	7,25	4	3,74	79,96	88(1)
Картофель пюре	80	4,04	3,23	12,42	85,58	130	2,77	5,25	20,19	139,09	142(1)
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	40	3,24	0,4	19,52	94,64	
Кефир	150	4,2	4,04	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,54	
Вафля	20	1,9	2	13,68	82,33	20	0,8	6,2	12,6	109,4	
Итого:		6,01	6,04	19,82	166,72	460	19,66	22,23	64,23	535,63	
Всего за 5-й день:		41,56	49,59	152,26	1162		47	68	202	1613	

Неделя 2 день 1(6)											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецеп- туры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Молочный суп с крупой (пшеничная)	63	5,82	9,02	1,52	110,54	200	4,94	6,06	18,62	148,78	29
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/8/8	3,86	10,06	9,83	146,35	35/10/ 10	4,92	9,26	17,34	172,38	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:	249	9,68	19,08	19,34	285,94	455	9,86	15,32	45,95	361,12	
второй завтрак											
Сок (свежие фрукты)	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Суп картофельный с крупой	150	1,39	4,64	9,26	84,35	200	1,85	6,19	12,34	112,47	28(1)
Тефтели мясные	65	5,99	8,84	6,17	128,2	70	12,85	14,6	8,74	217,76	1117 (1)
Капуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,59	130	3,1	3,2	11,49	87,16	138(1)
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,8	168(1)
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Итого:	545	15,1	18	75,69	517,68	655	21,86	24,51	80,32	630,03	
уплотнённый полдник											
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	40	5,08	4,6	0,28	62,84	213
Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,94	32,97	196,94	140	5,15	4,94	32,97	196,94	134
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,37	40	0,36	1,88	2,37	27,84	53(1)
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154,25	200	3,77	3,93	25,95	154,25	172
Зефир	30	0,2		14,8	60,0	30	0,2		14,8	60,0	
Итого:	470	16,8	15,51	86,21	548,28	460		22,23	64,23	535,63	
Всего за 6-й день:		4,58	52,59	203,44	1444,7	49	55	235	1633		

Неделя 2 день 2(7)											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецеп- туры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Молочная пшенная каша	150	6,04	7,27	34,29	226,75	200	6,04	7,27	34,29	226,75	68
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/8	1,68	7,46	9,83	114,26	30г/5	2,32	3,43	14,82	99,43	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:	328	7,72	14,73	52,11	370,06	435	8,36	10,7	59,1	366,14	
второй завтрак											
Сок	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Борщ на курином бульоне	150	6,28	10,1	7,49	145,65	200	1,52	5,53	8,65	88,65	17(1)
Курица отварная	150	16,88	16,45	23,22	306,59	70	11,97	11,34	0,28	151,06	125(1)
Рис припущенный						130	3,22	4,72	32,73	186,28	133(1)
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,8	168(1)
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
Огурец солёный	30	0,3	0,03	0,96	3,3	50	0,5	0,05	1,6	8085	
Итого:	520	26,52	27,06	65,95	609,21	700	21,07	22,24	87,85	635,84	
уплотнённый полдник											
Творожная запеканка с макаронными изделиями со сметанным соусом	150	21,92	9,08	21,83	256,67	200	29,22	12,11	29,1	342,23	80(1)
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,26	180	5,04	5,74	7,36	101,26	
Печенье	20	1,4	3,0	14,6	97	20	1,4	3,0	14,6	97	
Итого:	400	35,56	20,84	51,06	540,49	400	35,56	20,84	51,06	540,49	
Всего за 7-й день:	1448	67,3	64,64	188,02	1690,87	1735	66	54	220	1635,27	

Неделя 2 день 3(8)											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецеп- туры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Каша пшённая вязкая на молоке	150	5,42	5,0	29,66	185,15	200	7,23	6,67	39,54	247,11	68(1)
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	3,86	10,06	9,83	146,35	20г/5	1,56	3,35	9,9	75,99	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:	324	9,28	15,06	47,48	360,55	425	8,79	10,02	59,37	363,03	
второй завтрак											
Сок (свежие фрукты)	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Суп «Крестьянский» с крупой и куриным мясом	150	1,39	4,64	9,26	84,35	200	1,85	6,19	12,34	112,47,	28 (1)
Биточки рыбные	55	7,6	1,42	4,98	63,02	70	10,36	1,93	6,79	85,97	93(1)
Картофельное пюре	80	4,04	3,23	12,42	85,58	130	2,77	5,25	20,19	139,09	142(1)
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,8	168(1)
Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,0	1,07	33,18	50	0,8	5	1,79	55,3	6(1)
Хлеб ржаной	20	1,62	0,2	9,76	48,4	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68,32	30	1,9	0,2	12,3	58,6	
Итого:	525	18,19	12,97	71,17	468,19	720	20,88	19,05	94,66	633,6	
уплотнённый полдник											
Каша « Дружба»	150	8,73	5,43	45	263,81	200	6,55	8,33	35,09	241,53	56(1)
Какао с молоком	150			7,99	29,05	200	3,77	3,93	25,95	154,25	171(1)
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Вафля	20	1,38	1,4	19,75	97,12	20	1,38	1,4	19,75	97,12	
Итого:	340	10,35	5,63	6,75	341,6	445	13,22	13,82	90,63	539,78	
Всего за 8-й день:	1389	44	40	212	1382	1790	44	43	267	1629	

Неделя 2 день 4(9)											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецеп- туры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Молочная манная каша	150	4,9	5,27	29,09	183,69	200	6,53	7,03	38,78	244,51	60(1)
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/8	1,68	7,46	9,83	114,26	20г/5	1,56	3,35	9,9	75,99	
Чай с сахаром	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:	328	26,05	14,83	42,74	406,74	425	8,09	10,38	58,67	360,46	
второй завтрак											
Сок (свежие фрукты)	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	2,33	8,17	59,27	180	1,68	2,8	9,8	71,12	24 (1)
Гуляш мясной	70	1,3	14,5	4,04	198,65	70	7,68	14,34	6,66	186,42	105(1)
Каша пшеничная	80	4,38	3,36	19,18	124,51	130	8,03	4,62	31,95	201,5	129(1)
Компот из сухофруктов (свежие фрукты)	150	0,42		20,92	85,34	180	0,5		25,1	102,4	168(1)
Огурец солёный	30	0,42	3,02	2,77	39,98	50	0,5	0,05	1,6	8,85	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого:	520	12,18	23,89	125,18	624,47	650	21,09	22,29	88,47	638,61	
уплотнённый полдник											
Ленивые вареники со сметаной	150	24,37	7,37	24,92	263,42	200 20	32,49 0,48	9,82 2,64	33,22 0,66	351,22 28,32	79(1)
Чай с молоком	150			7,99	29,05	200	1,4	1,6	17,34	101,36	182(1)
Зефир	30	0,2		14,8	60	30	0,2		14,8	60	
Итого:	330	24,57	7,37	48,98	261,14	440	34,57	14,06	66,02	540,9	
Всего за 9-й день:	1378	47	47	256	1481	1715	65	47	235	1633	

Неделя 2 день 5(10)											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецептуры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Молочный суп с макаронными изделиями	150	3,71	5,55	13,97	11,41	200	3,58	5,12	19,73	139,32	30(1)
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/8/8	3,86	10,06	9,83	146,35	30г/10/10	4,54	9,22	14,88	160,66	
Чай с сахаром, лимоном	150			7,99	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Итого:	336					450	8,09	10,38	58,67	360,46	
второй завтрак											
Сок (свежие фрукты)	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Борщ мясной	150	6,28	10,1	7,49	145,65	200	8,37	13,46	9,98	194,54	17 (1)
Тефтели рыбные	150	6,1	5,77	8,92	11,92	70	6,27	3,84	6,41	85,28	99(1)
Картофельное пюре	75	1,54	2,66	9,86	69,17	130	2,77	5,25	20,19	139,09	142(1)
Компот из сухофруктов (свежие фрукты)	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,79	168(1)
Зелёный горошек	30	0,53	3,33	3,47	45,86	50	1,57	1,65	3,5	38,94	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Итого:	595	17,51	22,34	63,12	526,26	690	22,18	24,68	81,33	639,97	
уплотнённый полдник											
Оладьи с джемом	180	11,9	13,74	82,43	500,98	180	11,9	13,74	82,43	500,98	205
Кофейный напиток с сахаром	150	2,09	2,39	14,78	89,02	200	2,09	2,39	14,78	89,02	184(1)
Итого:	330	13,99	16,13	97,21	590	380	11,9	13,74	92,42	540,99	
Всего за 10-й день:	1461	40	53	306	1350	1720	43	53	241	1637	