

Для воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 3 до 7 лет

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	3,14	0,30	0,10	100,0	0	№315
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,52	19,35	130,77	6,62	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/7/10	2,02 0,03 1,81	0,20 5,55 2,55	14,08 0,03 0,32	67,8 51,9 32,4		
Второй завтрак:	Сок	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	№130
Обед:	Салат витаминный	60,0	0,68	4,3	4,63	61,0	11,4	№5
	Суп гороховый на мясном бульоне	250,0	7,15	0,60	20,15	127,35	5,32	№35
	Котлета мясная	70	10,25	4,35	3,72	87,52	0	№99
	Картофельное пюре с маслом	150	3,25	4,18	8,04	123,9	3,14	№56
	Компот из кураги и чернослива	180	0,93		23,88	96,12	0,7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1,88 1,34	0,30 0,13	15,68 9,39	74,7 45,2		
Полдник:	Чай сладкий	180	10,08	2,75	11,7	44,35	5,4	№132
	Печенье, фрукты	40\114	3,94	3,91	27,06	163,4		
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	60	0,57	4,30	6,26	65,47	3,35	№14
	Рыба под омлетом	170	30,14	7,85	4,96	209,66	1,73	№229
	Молоко Хлеб пшеничный	180 30	5,71 2,02	6,16 0,20	7,72 14,08	112,4 67,8	0,10	№127
Итого за первый день:			89,56	52,25	201,16	1707,74	39,76	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0.90	№64
	Какао на молоке	180	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97	№117
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.02 0.03	0.20 5.55	14.08 0.03	67.8 51.9		
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250	2.1	1.68	9.12	61.65	24.57	№302
	Тефтели мясо-крупянные	70	8.85	6.64	4.53	118.1	0.56	№106
	Свекла тушеная с маслом в сметанном соусе	200	3.26	6.0	16.34	137.08	2.54	№59
	Компот из лимона и изюма	180	0.93		24.26	96.7	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Булочка домашняя	70	50.96	8.76	37.74	251		№469
	Кефир с сахаром фрукты	180 114	3.52 0.41	5.76 0.41	12.54 10.09	124.5 45.32	1.22 16.69	№120 №140
Ужин:	Салат из капусты с маслом	60	0.99	4.25	2.95	54.46	15.45	№11
	Пудинг творожно-манннй со сгущённым молоком	150 15	19.14	13.34	20.73	287.62	0.58	№81
	Кисель фруктовый	180						
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за второй день:			109,8	69,43	242,09	1882.44	66.18	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0.90	№67
	Кофейный напиток	180	4.12	4.53	19.35	130.81	6.62	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30 7/10	2.02 0.03 1.81	0.20 5.55 2.55	14.08 0.03 0.32	67.8 51.9 32.4		
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат из свежей капусты с маслом	60	6.84	4.29	4.72	60.5	11.4	№5
	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250	3.02	2.02	16.5	115.1	8.85	№37
	Вермишель с маслом , гуляш	150\60	5.85 7.89	6.15 5.65	31.26 18.76	207.37 88.54	0.22	№75 №93
	Компот из кураги и чернослива	180	0.94		24.26	96.69	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Чай сладкий с лимоном.	180	0.19	3.65	11.97	47.32	3.65	№133
	Вафли фрукты	40/108	0.41	0.41	10.09	45.32	16.69	№140
Ужин:	Салат из свеклы с яблоком с маслом.	60	9.96	4.25	5.10	62.11	2.88	№18
	Рыба запечённая с картофелем по - русски	200	19.98	17.22	24.96	338.54	14.72	№8
	Молоко Хлеб пшеничный	180 30	5.71 2.02	6.16 0.20	7.72 14.08	112.4 67.8	10.8	№127
Итого за третий день:			81.17	74.36	261.01	1906.94	79.43	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из зелёного горошка с маслом, луком.	40	1.2	0.1	2.6	16.0	4.0	№3
	Омлет	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.18	№77
	Какао на молоке.	180	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97	№117
	Хлеб пшеничный с маслом.	30/7	2.02 0.03	0.20 5.55	14.08 0.03	67.8 51.9		
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат из свеклы и моркови маслом	60	9.96	4.25	5.10	62.12	2.89	№18
	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной	250	4.35	0.67	17.89	107.05	3.7	№34
	Плов с курицей	170	14.63	12.53	3.08	165.62	0.49	№49 №110
		70						
	Компот из лимона и изюма	180	0.94		24.26	96.69	0.7	№122
Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2			
Полдник:	Ряженка с сахаром.	180	3.52	5.76	12.54	12.45	1.22	№120
	Печенье. фрукты	40	3.90.	30.91	27.06	163.4		
		108	0.40	0.40	11.01	46.8	16.69	№140
Ужин:	Капуста тушеная с маслом	150	3.18	6.72	6.98	118.7	16.8	№48
	Сосиска молочная.	70	11.2	15.4	0.8	171.5	3.01	№97
	Чай сладкий.	180	0.19	3.65	11.97	47.32	3.65	№133
	Хлеб пшеничный	30	2.02	0.20	14.08	67.8		
Итого за четвёртый день:			74.69	101.59	209.98	1638.81	56.3	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная «Дружба» молочная с маслом	200	6,32	10.18	26,34	223.11	0.90	№66
	Кофейный напиток. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	180	4.12 2.02 0.03 1.81	4.52 0.20 5.55 2.55	19.35 14.08 0.03 0.32	130.77 67.8 51.9 32.4	6.62	№126
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат морковно-яблочный с маслом	60	0,57	4.30	6.26	65,46	3,35	№14
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной	250	2.10	1,68	9,22	61.65	24,67	№30
	Жаркое домашнему. Огурчик солёный	170	9.02	9.23	16.49	207.17	3.49	№94
	Компот из кураги и чернослива.	180	0.93		23.88	96.12	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Ватрушка с творогом. Чай сладкий .	80 180	8.38 0.19	8.72 30.65	26.49 11.97	229.84 47.58	0.04 3.65	№136 №133
	Фрукты	108	0.41	0.41	10.09	45.32	16.69	№140
	Салат из свеклы и чернослива с маслом.	60	9.96	4.25	5.10	62.12	2.89	№18
Ужин:	Гречневый крупеник, со сметаной.	150/20	18.10	13.1	33.55	324,0	0.42	№186
	Кисель фруктовый	180						
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за пятый день:			69.03	96.00	247.73	1856.34	65.42	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	3.14	9.30	0.10	100,0	0	№315
	Кофейный напиток.	180	4.12	4.52	19.35	130.77	6.62	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	2.02 0.03 1.81	0.20 5.55 2.55	14.08 0.03 0.32	67.8 51.9 32.4		
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат витаминный маслом	60	0.68	4.3	4.63	61.0	11.4	№5
	Суп рассольник на мясном бульоне, со сметаной	250	4.23	2.4	15.3	118.37	9.12	№32
	Котлета мясная Овощи тушёные с маслом	70	10.25	4.35	3.72	87.52	0	№99
		150	3.75	5.1	14.45	126.21	8.43	№57
	Компот из кураги и чернослива.	180	0.93		23.88	96.12	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45	1.88	0.30	15.68	74.7		
20		1.34	0.13	9.39	45.2			
Полдник:	Молоко. Хлеб пшеничный фрукты	180	5.71	6.16	7.72	112.4	10.8	№127
		30	2.02	0.20	14.08	67.8		
		114	0.41	0.41	10.09	45.32	16.69	
Ужин:	Салат из моркови с маслом, луком. Оладьи со сгущённым молоком.	60	0.57	4.30	6.26	65.47	3.35	№14
		150	12.4	10.99	64.61	406.99	0.19	№168
	Чай сладкий..	180	10.08	2.75	11.7	44.35	5.4	№132
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за шестой день:			67.21	63.74	254.88	1825.52	74.7	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшённая молочная с маслом	200	6,76	10,42	25,86	204,0	0.90	№68
	Какао на молоке.	180	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97	№117
	Хлеб пшеничный с маслом.	30 7	2.02 0.03	0.20 5.55	14.08 0.03	67.8 51.9		
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Суп картофельный на мясном бульоне, со сметаной.	250	4.73	2.5	19.38	140.65	14.65	№36
	Ленивые голубцы со сметаной.	200	14.62	14.64	18.68	266.42	3.12	№92
	Компот из лимона и изюма.	180	0.93		24.26	96.7	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Кефир с сахаром.	180	3.52	5.76	12.54	124.5	1.22	№120
	Булочка домашняя.	70	50.96	8.76	37.74	251		№469
	фрукты	114	0.41	0.41	10.09	45.32	16.69	№140
Ужин:	Салат из моркови с изюмом с маслом.	60	0.57	4.30	6.26	65.47	3.35	№14
	Запеканка творожная с фруктовой подливкой.	150	21.24	14.58	17.72	290.27	0.84	№80
	Чай сладкий..	180	0.19	3.65	11.97	47.32	3.65	№133
	Хлеб пшеничный	20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за седьмой день:			116.6	77.19	263.29	2015.28	48.09	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный с сыром. Огурчик солёный	100	9.24	9,82	2,97	136.92	0.29	№78
		50	0.19		0.49	2.8		
	Кофейный напиток с молоком	180	4.12	4.52	19.35	130.77	6.62	№126
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30 7 10	2.02 0.03 1.81	0.20 5.55 2.55	14.08 0.03 0.32	67.8 51.9 32.4		
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат из свежей капусты маслом	60	6.84	4.29	4.72	60.5	11.4	№5
	Суп свекольник на мясном бульоне, со сметаной	250	4.7	2.13	12.73	91.03	12.35	№44
	Гречневая каша с маслом. Бефстроганов.	150	0.03	0.21	0.10	270.51	0	№65
	Компот из кураги и чернослива.	180	0.94		24.26	96.69	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
	Полдник:	Чай сладкий. Вафли. фрукты	180	10.08 3.94	2.75 3.91	11.7 27.06	44.35 163.4	5.4
Ужин:	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.9	59.5	3.5	№4
	Картофельное пюре с маслом. Котлета рыбная.	150	3.25	4.18	8.04	123.9	3.14	№56
	Молоко. Хлеб пшеничный	180 30	5.71 2.02	6.16 0.20	7.72 14.08	112.4 67.8	10.8	№127
Итого за восьмой день:			59.59	51.45	186.72	1678.57	56.2	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Молочная вермишель с маслом	200	6,6	9,0	20,64	187.04	0.90	№35
	Какао на молоке	180	5.58	5.76	20.12	152.83	0.97	№117
	Хлеб пшеничный с маслом	30 7	2.02 0.03	0.20 5.55	14.08 0.03	67.8 51.9	0 0	
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2,0	№130
Обед:	Салат из капусты с маслом	60	0.99	4.25	2.95	54.46	15.45	№11
	Суп крестьянский с курицей	250	3.03	2.02	16,5	115.1	8.85	№37
	Рис отварной с маслом	150	0.03	0.21	0.10	270.51	0	№65
	Суфле из курицы.	70	14.63	12.53	3.08	165.62	0.49	№110
	Компот из лимона и изюма	180	0.93		24.26	96.7	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2	0 0	
Полдник:	Кефир с сахаром грени. фрукты	180	3.52 3.94	5.76 3.91	12.54 27.06	124.5 163.4	1.22	№120
Ужин:	Винегрет, яйцо.	150 40	2,03 4.22	9.24 4.01	11.54 0.17	137.4 55.3	19,88 0	№45
	Чай сладкий	180	5.71	6.16	7.72	112.4	10.8	№127
	Хлеб ржаной.	30	2.02	0.20	14.08	67.8	0	
Итого за девятый день:			58.5	69.33	210,04	1988.66	61.26	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Вит.С	№ рецеп.
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная рисовая с маслом.	200	6,52	8,55	26,74	204,0		
	Кофейный напиток. Хлеб пшеничный с маслом, сыром.	180	4.12	4.53	19.35	130.77	6.62	№126
		30	2.02	0.20	14.08	67.8		
		7	0.03	5.55	0.03	51.9		
	10	1.81	2.55	0.32	32.4			
Второй завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46.0	2.0	№130
Обед:	Салат морковно-яблочный маслом	60	0.57	4.30	6.26	65.47	3.35	№14
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне, со сметаной	250	3.85	2.18	6.78	81.23	12.48	№28
	Картофельное пюре с маслом.	150	3.25	4.18	8.04	123.9	3.14	№156
	Котлета рыбная.	70	15.65	2.17	4.17	95.64	0.43	№86
	Компот из кураги и чернослива..	180	0.93		23.88	96.12	0.7	№122
	Хлеб ржаной, пшеничный	45 20	1.88 1.34	0.30 0.13	15.68 9.39	74.7 45.2		
Полдник:	Пирожок с капустой.	70	4.78	6.93	20.64	174.4	9.17	№142
	Чай сладкий .	180	0.19	30.65	11.97	47.58	3.65	№133
	Фрукты	114	0.41	0.41	10.09	45.32	16.69	№140
Ужин:	Салат из свеклы с черносливом, с маслом.	60	9.96	4.25	5.10	62.12	2.89	№18
	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом.	150	14.36	16.92	23.67	302.9	1.95	№154
	Кисель фруктовый. Хлеб пшеничный	180 20	1.34	0.13	9.39	45.2		
Итого за десятый день:			72.51	94.03	225.6	1887.6	63.07	
Итого за весь период			861	749	2462	18387	610.4	
Среднее значение за период			86.1	74.9	246.2	1838.7	61.04	
Содержание белков жиров, углеводов в меню за период в %от калорийности			4,68	4,07	13,3		33.2	