

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №1								
ЗАВТРАК	1)Каша манная молочная	150,0	3,69	6,16	17,90	142,44	0,73	99 ^а
	2)Чай с сахаром	150	-	-	11,98	45,5	-	411 ^а
	3)Печенье (в завис. от приобретения)	15,0	0,94	2,25	8,37	54,5	-	-
	4)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
Итого		320	4,67	12,03	38,31	275,49	0,73	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
	Итого	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
ОБЕД	1)Салат из свеклы с зел. горошком	40	0,82	2,0	3,79	36,36	4,4	35 ^а
	2)Щи из св.капусты с мясом птицы со смет.	150/20/7	3,66	5,24	10,18	102,45	33,22	73 ^а
	3)Тефтели мясные	60,0	10,78	7,95	1,1	134,05	0,75	303 ^а
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339 ^а
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81	-	373 ^а
	6)Хлеб (пеклеваемый новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0	-	-
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		560	19,86	19,22	58,71	499,0	52,89	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5	-	-
Итого		225	7,48	6,65	21,65	172,5	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			32,95	38,09	137,23	1027,62	57,5	

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №1								
ЗАВТРАК	1)Каша манная молочная	200,0	4,9	7,03	23,24	175,6	1,0	99 ^а
	2)Чай с сахаром	200/13	-	-	12,97	49,3	-	411 ^а
	3)Печенье (в завис. от приобретения)	25,0	1,88	2,95	18,6	109,0	-	-
	4)Масло слив. (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
Итого		430,0	6,82	13,6	54,66	366,95	1,0	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фруктовый сок	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
ОБЕД	1)Салат из свеклы с зел.горошком	60,0	1,23	3,08	5,71	54,54	6,4	35 ^а
	2)Щи из свежей капусты с мясом птицы, со смет.	250/30/8	5,1	7,02	13,29	138,11	43,22	73 ^а
	3)Тефтели мясные	80,0	14,57	11,09	5,76	182,61	1,0	303 ^а
	4)Пюре картофельное	140,0	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339 ^а
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 ^а
	6)Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7) Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798,0	27,02	26,62	84,03	682,23	72,28	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	-
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	-
Итого		255	8,79	7,36	27,49	206,7	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,57	47,77	184,74	1336,51	77,36	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №2								
ЗАВТРАК	1)Вареники ленивые творожные	110,0	15,58	10,85	17,99	234,3	0,4	501 ^а
	2)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	3)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1
Итого		290	21,72	19,5	47,33	448,75	0,4	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42 ^а
	2)Рассольник на курице, сметана	150,0/7	1,53	3,85	11,16	84,31	7,82	79 ^а
	3)Плов из мяса птицы	150,0	12,71	11,45	23,52	249,97	1,8	321 ^а
	4) Хлеб (пеклеваемый новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66		
	5) Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		520,0	16,61	17,63	65,01	484,36	11,22	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419 ^а
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4	0,05	
Итого		235,0	7,52	7,65	28,18	196,9	2,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,79	36,32	159,08	1210,64	16,0	

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №2								
ЗАВТРАК	1)Вареники ленивые, творожные	130,0	18,8	13,14	23,75	291,7	0,48	501 ^а
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48	0,12	414 ^а
	3)Бутерброд с маслом	35/5/0	2,7	3,94	17,21	112,15		1
Итого		370	24,3	20,28	57,64	507,33	0,60	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42
	2)Рассольник на курице, сметана	250,0/8	2,37	4,98	16,34	119,82	12,42	79
	3)Плов из мяса птицы	200,0	16,29	14,57	35,0	340,04	2,4	321
	4)Хлеб пеклеваемый, новый	38,0	1,8	0,3	13,8	66,0		
	5)Компот из сухофруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		756	21,37	22,9	89,01	648,98	17,95	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Батон нарезанный	35,0	2,66	0,32	17,15	79,1		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
Итого		270	8,88	8,36	37,29	243,75	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,49	51,73	202,5	1480,69	22,63	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №3								
ЗАВТРАК	1)Каша пшеничная молочная	150,0	4,32	5,93	21,21	154,76	0,75	191 ^а
	4)Яйцо вареное	1/2(20,0)	2,54	2,3	0,14	31,4	0,17	227 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411 ^а
	3)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		350	8,8	12,08	45,64	321,21	0,920	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	40,0	0,54	2,0	3,51	33,81	3,86	11 ^а
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со смет.	150,0/20/7	3,51	5,22	11,65	108,56		100 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	7,5	100,52	0,15	271 ^а
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	366 ^а
	6) Хлеб (пеклеванный новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		
	7)Компот из сушеных фруктов.	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	Итого		560	18,62	14,84	65,58	523,97	20,58
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое.	200,0	5,6	6,49,4	116,0	2,0		419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225,0	7,48	6,65	21,65	172,50	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,84	32,29	151,43	1098,31	25,38	

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №3								
ЗАВТРАК	1)Каша пшеничная молочная	200,0	5,72	7,66	26,38	196,75	1,0	191 ^а
	2)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411 ^а
	3)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
	4)Яйца вареные	1/2(20)	2,54	2,3	0,14	31,4	0,17	227 ^а
Итого		460	10,96	13,2	56,7	389,6	1,17	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	60	0,8	3,0	5,19	50,34	5,7	11 ^а
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со смет.	250/30/8	4,98	6,98	15,08	146,01	1,05	100 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 ^а
	4)Пюре картоф.	140	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366
	6) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сухих фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	23,51	20,81	29,24	644,4	29,53	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
Итого		255,0	8,79	7,36	27,49	206,7	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,2	42,26	131,99	1321,33	34,78	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №4								
ЗАВТРАК	1)Омлет натуральный	80,0	5,8	8,94	3,53	120,92	0,3	229
	2)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	3)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		260	11,94	17,59	32,87	335,37	0,3	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
	Итого	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из моркови	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42
	2)Суп свекольный на мясном б-не со сметаной	150/7	1,6	2,17	11,96	69,97	10,62	2 ^а
	3)Гуляш из отварного мяса	40/30	8,17	6,88	4,89	113,3		293 ^а
	4)Каша гречневая	100,0	3,17	2,99	15,59	103,58		
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
	Итого		540,0	15,31	14,37	62,77	436,93	12,49
ПОЛДНИК	1)Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5	1,0	416
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3) Сыр	6,0	1,56	1,6		21,12	0,17	
Итого		211,0	6,24	5,05	35,98	181,12	1,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,43	37,01	142,58	1034,05	15,84	

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №4								
ЗАВТРАК	1)Омлет натуральный	120,0	8,69	12,68	5,24	171,37	0,6	229
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^а
	3)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
Итого		360	14,19	19,82	39,13	387	0,6	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фруктовый сок	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42 ^а
	2)Суп свекольный на мясном бульоне со смет.	250/8	2,14	2,69	15,15	90,23	14,12	2 ^а
	3)Гуляш из отварного мяса	50/40	10,48	8,77	6,36	145,9	4,82	293 ^а
	4)Каша гречневая	140	5,71	4,74	28,0	180,49		
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		778	21,52	19,63	90,86	623,34	22,07	
ПОЛДНИК	1)Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,5	416
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
	3) Сыр (в зависимости от приобретения)	9,6	2,34	2,41	0	31,68	0,25	
Итого		244,6	9,17	7,53	39,08	254,58	1,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,82	47,17	187,63	1345,55	26,3	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	г
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №5								
ЗАВТРАК	1)Каша «Дружба» (молочная)	150,0	3,61	5,6	19,6	142,88	0,75	4
	2)Чай с молоком с сахаром	150,0/11	2,1	2,4	15,48	89,0	0,75	4
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло слив. (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6
	5)Сыр (в завис. от приобретения) Костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7
Итого		336	9,19	13,47	47,39	342,50	1,67	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый. (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из свеклы с солеными огурцами	40,0	0,5	1,54	3,67	29,95	1,92	37
	2)Суп картофельный с рыбой	150,0	9,71	3,21	15,36	129,11	12,8	5
	3)Котлета из мяса свинины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26	0,7	299
	4)Капуста тушеная	120,0	2,5	2,13	9,24	66,13	84,6	35
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394
	6) Хлеб (пеклеванный новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		
Итого		550,0	26,78	19,34	62,68	532,28	129,0	
ПОЛДНИК	1)Кисель	180,0	-	-	10,22	53,34	14,0	396
	2)Булочка «Домашняя»	70,0	4,12	5,04	26,63	168,56	0,2	452
Итого		250,0	4,12	5,04	36,85	221	14,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,03	38,04	165,48	1176,41	132,55	

С 3 до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №5								
ЗАВТРАК	1)Каша «Дружба» (молочная)	200,0	5,25	7,38	27,68	197,89	1,0	4 ^а
	2)Чай с молоком с сахаром	200,0/13	2,8	3,2	17,67	107,3	1,0	411
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
	5)Сыр (порционный костромской)	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 ^а
Итого		449	13,06	16,93	62,56	449,02	1,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из свеклы с солеными огурцами	60,0	0,79	3,0	5,28	50,78	4,6	37 ^а
	2)Суп картофельный с рыбой.	250,0	11,49	4,17	16,89	150,57	17,93	5 ^а
	3)Котлета из мяса свинины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 ^а
	4)Капуста тушеная	160,0	3,73	3,21	14,25	171	126,8	354
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	6) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		788	32,91	24,12	82,54	806,41	150,59	
ПОЛДНИК	1)Кисель	200,0			10,95	57,15	15	396 ^а
	2)Булочка «Домашняя»	80,0	5,53	6,78	36,01	287,9	0,3	452 ^а
Итого		280,0	5,53	6,78	46,96	345,05	15,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,44	48,02	210,62	1681,11	169,02	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №6								
ЗАВТРАК	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	150,0	4,19	2,98	32,12	179,89	0,33	219 ^а
	2)Яйца вареные	1/2(20)	2,54	3,62	0,06	33,05		
	3)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411
	4)Печенье (в завис. от приобретения)	15,0	0,94	2,25	8,37	54,5	-	-
	5)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
Итого		350,0	7,71	9,15	52,67	344,34	0,33	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктов. (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	2)Борщ на мясном бульон. со смет.	150/7	1,45	3,64	8,44	68,69	22,92	64 ^а
	3)Запеканка картофельная с мясом	150,0	9,72	10,71	19,48	216,3	22,55	308 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81	1,370	373 ^а
	5)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	6)Хлеб (пеклеванный новый).	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
	Итого		510,0	13,65	15,13	58,93	421,23	47,11
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116	2,0	419
	2)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225	7,48	6,63	21,65	172,5	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,23	34,37	149,9	1018.36	51,32	

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №6								
ЗАВТРАК	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	200,0	5,24	4,175	38,91	220,5	0,44	219 ^а
	2) Яйца вареные	1/2(20)	2,54	3,62	0,06	33,05	0,17	
	3)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
	4)Печенье	30,0	1,88	2,95	18,6	109,0		
	5)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
Итого		460	9,7	13,05	70,68	443,25	0,17	
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
	1)Борщ на мясном бульон. со смет	250,0/8	1,57	4,65	10,4	88,92	17,85	64 ^а
	2)Запеканка картофельная с мясом	200,0	11,49	13,18	23,72	263,25	27,5	308 ^а
	3)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 ^а
	4)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	5) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		715	16,21	18,85	75,72	534	47,06	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
Итого		255,0	8,79	7,36	27,49	206,7	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,64	39,45	192,45	1264,58	51,31	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №7								
ЗАВТРАК	1)Запеканка из творога	100,0	14,64	9,4	11,76	202,81		245 ^а
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	17,14	4,5	1 ^г
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	4)Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		310	20,78	18,05	44,38	434,4	4,77	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктов. (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Икра овощная	40,0	0,81	2,05	4,82	40,3	4,84	56 ^а
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со смет.	150/7	1,05	3,9	10,57	83,15	13,22	8 ^а
	3)Биточки из мяса птицы запеченные	60,0	12,50	11,90	9,27	194,9	1,0	323 ^а
	4)Рис отварной	100,0	2,12	2,47	21,46	118,83		332
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	336 ^а
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	7)Хлеб (пеклеваемый новый)..	30,0	1,8	0,3	13,8	66		-
Итого		560,0	18,93	21,37	76,41	576,45	20,68	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
Итого		225	7,48	6,65	21,65	172,5	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,13	46,26	161,0	1263,98	29,15	

С 3 до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №7								
ЗАВТРАК	1)Запеканка из творога	120,0	19,91	13,96	16,11	322,23	-	245 ^а
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	1 ^г
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^а
	4)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
Итого		390	25,41	21,1	53,65	556,91	5,0	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Икра овощная	60,0	1,16	3,25	6,96	59,1	7,06	56
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со смет.	250/8	1,97	4,86	16,2	115,4	23,2	8 ^а
	3)Биточки из мяса птиц. запеченные	80,0	14,60	16,58	11,07	234,94	1,15	323 ^а
	4)Рис отварной	140	3,18	3,35	37,43	174,94	1,0	332
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366 ^а
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
	7) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
Итого		798	24,01	29,55	112,27	771,28	35,06	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
Итого		255	8,79	7,36	27,49	206,7	2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,15	58,2	211,97	1615,52	43,88	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №8								
ЗАВТРАК	1)Каша «таллиннская» молочная	150,0	4,7	6,18	81,07	157,09	0,75	13 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0/11	-	-	11,98	45,5		411
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
	5)Сыр (порционный) костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7 ^а
Итого		336	10,3	11,65	105,99	313,26	0,92	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	40,0	0,54	2,0	3,51	33,81	3,86	11
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	150/7	1,26	3,75	7,11	63,19	14,77	9 ^а
	3)Биточки рыбные запеченные	60,0	10,0	3,32	6,85	100,52	0,1	271 ^а
	4)Пюре картофельное	100,0	2,12	3,25	12,63	90,33	14,25	339
	5)Соус томатный	30,0	0,5	0,75	3,25	21,84	2,05	366
	6)Хлеб (пеклеваемый новый)	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	7)Компот из сухих фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		560	16,37	13,37	60,39	427,12	35,3	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Повидло(в зависимости от приобретения)	10,0	0,04	-	6,53	24,4	0,5	
Итого		235,0	7,52	6,65	28,18	196,9	2,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,13	31,86	213,12	1017,91	40,15	

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №8								
ЗАВТРАК	1)Каша «таллиннская» молочная	200,0	6,04	7,83	85,65	191,34	1,0	1*
	2)Батон нарезной	35,0	2,66	0,32	17,15	79,1		
	3)Масло слив порцион.	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6
	4)Сыр (порционный) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7
	5)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
Итого		449	13,81	17,34	119,54	438,56	2,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из репчатого лука	60	0,8	3,0	5,19	50,34	5,7	11
	2)Суп овощной с мясом свиными со смет.	250/8	1,79	4,83	9,23	89,2	22,8	1 ³
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 ^а
	4)Пюре картофельное	140	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сухих фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	33,73	22,49	85,61	691,76	51,28	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Батон нарезной	35,0	2,66	0,32	17,15	79,1		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
Итого		270,0	8,88	7,36	37,29	243,75	2,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,7	48,17	263,7	1468,5	57,69	

Ежедневное меню

до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №9								
ЗАВТРАК	1)Каша геркулесовая молочная	150,0	4,11	6,23	18,43	121,89	0,75	10 ^а
	2)Чай с сахаром	150,0	-	-	11,98	45,5		
	3)Булка(батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 ^а
	5)Сыр (порционный). костромской	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	7 ^а
Итого		336	7,59	11,7	42,72	278,06	0,92	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
ОБЕД	1)Салат морковный	40,0	0,42	2,03	3,29	32,65	1,6	42
	2)Суп рыбный	150,0	9,05	2,86	4,62	64,22	3,64	14 ^а
	3)Котлета из мяса свинины	60,0	12,02	11,03	7,37	177,26	0,7	299 ^а
	4)Рагу овощное	130,0	3,52	4,18	17,52	123,04	40,3	361
	6)Хлеб (пеклеванный) новый	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	7)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
	Итого		560,0	26,96	20,4	59,84	514,6	46,51
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,04	9,4	116,0	2,0	419
	2)Булочка домашняя	70,0	4,12	5,04	26,63	168,56	0,2	431 ^а
Итого		270,0	9,72	11,08	36,03	284,56	2,02	432
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,21	43,37	157,15	1157,85	51,33	

с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №9								
ЗАВТРАК	1)Каша геркулесовая молочная	200,0	5,46	7,7	22,89	177,44	1,0	10 ^а
	2)Чай с сахаром	200,0	-	-	12,97	49,3		
	3)Булка(батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло слив (порционное)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 ^а
	5)Сыр (порцион) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 ^а
Итого		449	10,47	14,05	53,07	288,22	1,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фруктовый сок	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	-
ОБЕД	1)Салат морковный	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42
	2)Суп рыбный	250	6,86	3,83	10,13	76,83	6,6	14 ^а
	3)Котлета из мяса свинины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 ^а
	4)Рагу овощное	170,0	4,33	4,76	20,95	145,34	45,45	361
	5) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		798	28,78	25,38	82,22	706,03	56,11	
ПОЛДНИК	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булочка домашняя	80	5,55	6,78	36,01	287,9	0,3	431 ^а
Итого		300	11,71	13,82	46,35	415,5	2,5	432
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,89	53,45	200,2	1484,38	61,74	

Ежедневное меню

До 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №10								
ЗАВТРАК	1)Запеканка из творога	110,0	15,44	10,13	12,34	207,37	0,2	251
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,28	17,14	4,5	1 ^г
	3)Кофейный напиток с молоком	150,0	4,2	4,8	17,03	124,9		414 ^а
	4)Бутерброд с маслом	25,5	1,94	3,85	12,31	89,55		1 ^а
Итого		320	21,58	18,78	44,96	438,96	4,7	
2-ой ЗАВТРАК	1)Сок фруктовый	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из свеклы	40,0	0,63	2,0	5,0	39,56	3,7	34
	2)Суп горох. с гречками, со смет.	150/7	5,54	4,15	21,22	146,79	10,77	2 ^б
	3)Голубцы ленивые	150,0	12,29	11,08	12,42	199,9	48,8	314 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,53	0,48	3,97	18,81	1,37	373 ^а
	5) Хлеб (пеклеваемый) новый.	30,0	1,8	0,3	13,8	66,0		-
	6)Компот из сушеных фруктов	150,0	0,15	-	13,24	51,43	0,27	394 ^а
Итого		550,0	20,94	18,01	69,65	522,49	64,91	
ПОЛДНИК	1)Какао с молоком	180,0	2,8	3,2	23,73	103,5	1,0	416 ^а
	2)Булка (батон)	25,0	1,88	0,25	12,25	56,5		
	3)Сыр (порциями)	6,0	1,56	1,6	-	21,12	0,17	
Итого		211,0	6,24	5,05	35,98	181,12	1,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,15	42,03	169,15	1223,20	72,39	

С 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ №10								
ЗАВТРАК	1)Запеканка из творога	140,0	19,17	12,45	16,94	258,73	0,25	251
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	12 ^а
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 ^а
	4)Булка с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 ^а
Итого		410	24,67	19,59	54,48	493,41	5,25	
2-ой ЗАВТРАК	1)Фруктовый сок	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
Итого		125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
ОБЕД	1)Салат из свеклы	60,0	0,95	3,0	7,55	59,58	5,6	34
	2)Суп гороховый с гречками, со смет.	250,0	7,5	5,22	24,85	220	15,82	11 ^а
	3)Голубцы ленивые	180,0	12,45	12,02	15,46	276,33	53,5	314 ^а
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 ^а
	5) Хлеб (пеклеваемый новый).	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 ^а
Итого		758	24,05	21,26	89,45	737,74	76,63	
ПОЛДНИК	1)Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,6	416 ^а
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
	3) Сыр (порциями)	9,0	2,34	2,41	-	31,68		
Итого		244	9,17	7,53	39,08	254,58	1,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,83	48,57	201,57	1566,36	85,36	