Приложение N 12
к СанПиН 2.4.1.3049-13

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Центр развития ребенка - детский сад № 24»

_____ А.А. Абрашина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ,

РАСЧИТАННОЕ НА ДВАДЦАТЬ ДНЕЙ С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП И РЕКОМЕНДУЕМЫХ СУТОЧНЫХ НАБОРОВ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ:

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 2 ДО 3 ЛЕТ И ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

г. Биробиджан, 2020

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**первая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,81	7,77	20,14	197,49	1,22	189
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,50	8,36	61,20	14,34	41,163
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,39	3,37	21,10	152,38	0,00	205
	Котлета мясная рубленная паровая	60	4,83	10,55	3,26	75,03	0,00	101
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	0,36	348
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Сушки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	65,00	100
Ужин	Сырники из творога	50	7,30	10,33	5,38	136,00	0,13	245
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	1,13	1,60	26,73	0,05	117
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	42
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,36	2,14	15,03	85,09	0,00	2
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Итого за первый день:		**1515**	**43,45**	**46,75**	**201,54**	**1402,82**	**88,82**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**первая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,68	66
	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Мандарины	70	0,14	0,56	5,25	26,60	26,60	389
Обед	Свекольник со сметаной и яйцом	200	3,74	1,70	10,18	72,82	9,88	36,162
	Тефтели мясные	120	8,14	9,04	20,30	185,00	0,46	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,85	1,12	22,26	5,03	15
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	122
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Печенье	30	6,15	3,45	29,80	171,00	0,00	151
Ужин	Оладьи	70	4,93	7,89	36,65	217,08	0,24	432,431,115, 117
	Салат из кукурузы консервированной с яйцом	30	0,35	1,14	0,88	25,08	0,72	24
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за второй день:		**1410**	**41,39**	**46,07**	**202,03**	**1365,23**	**69,73**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
среда	**первая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	0,18	130
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	94,126
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	339
	Биточки мясные рубленные	60	7,32	7,07	6,64	139,00	0,09	299
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	0,36	348
	Огурец свежий	20	0,06	0,00	0,18	0,98	0,70	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,00	127
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,60	3,60	16,47	110,88	0,68	129
	Сухари	30	3,00	0,42	21,66	100,50	0,00	б/н
Ужин	Рис отварной	120	4,12	4,30	29,35	203,76	0,00	315
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,56	4,06	1,54	60,00	1,73	261
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за третий день:		**1590**	**41,97**	**47,06**	**198,06**	**1421,00**	**53,44**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**первая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,68	68
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	30,162
	Жаркое по-домашнему	120	6,37	8,52	26,64	196,24	2,46	292
	Рыба соленая (порциями)	20	3,40	1,70	0,00	28,80	0,00	8
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Пряники	30	1,44	0,84	33,31	100,74	0,00	608
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом (вермишель)	120	4,39	3,37	21,10	132,38	0,00	205
	Печень по-строгановски	60	6,64	8,47	2,13	139,91	0,31	104
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за четвертый день:		**1500**	**42,69**	**48,05**	**198,43**	**1383,45**	**20,36**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**первая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,39	3,37	21,10	132,38	0,00	205
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	227
	Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,80	1,40	5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Завтрак 2	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	386
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,60	9,30	146,00	4,80	43,162
	Голубцы ленивые	150	15,26	12,51	48,80	235,00	18,79	315
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	1,50	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	122
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	36,96	189,00	0,00	452
	Каша кукурузная жидкая	150	2,45	0,36	2,51	99,59	0,00	317
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за пятый день:		**1500**	**42,43**	**47,01**	**199,88**	**1361,79**	**56,62**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за первую неделю		211,92	234,94	999,94	6934,29	288,96
Среднее значение за первую неделю		42,38	46,99	199,99	1386,86	57,79
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за первую неделю в % от калорийности		12	30	58		

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**вторая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,70	27,60	184,20	0,38	176
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп гороховый с гренками	200	5,72	1,70	16,12	101,88	4,26	139,123
	Плов из говядины	120	10,72	11,78	20,52	200,60	0,46	90
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	1,67	20
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Слойка с повидлом	50	3,41	6,31	27,17	178,57	0,00	446
Ужин	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	4,06	4,94	15,97	151,72	14,15	54
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	1,50	б/н
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за первый день:		**1520**	**42,13**	**47,76**	**198,46**	**1389,38**	**29,33**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**вторая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	50	5,88	5,05	20,19	187,00	0,12	251
	Соус сметанный сладкий	15	0,55	0,83	1,19	20,04	0,04	117
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,36	2,14	15,03	85,09	0,00	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Завтрак 2	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	386
Обед	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	32
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0,00	67
	Котлета мясная рубленная паровая	60	4,83	10,55	3,26	75,03	0,00	101
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	0,36	348
	Огурец свежий	20	0,06	0,00	0,18	0,98	0,70	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,00	127
Полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Печенье	30	6,15	3,45	29,80	171,00	0,00	151
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,68	35
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	227
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за второй день:		**1450**	**42,94**	**47,59**	**202,01**	**1393,39**	**59,87**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
среда	**вторая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68	70
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108,00	8,96	83,511,121
	Запеканка картофельная с отварным мясом	120	6,91	5,59	19,43	127,00	17,85	97
	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,86	1,42	23,73	6,13	14
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	122
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,60	3,60	16,47	110,88	0,68	129
	Ватрушка с творогом	50	5,24	5,45	16,56	144,65	0,03	140
Ужин	Рис отварной	120	4,12	4,30	29,35	203,76	0,00	315
	Котлеты рыбные любительские	60	4,25	2,69	6,68	84,00	2,12	88
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за третий день:		**1545**	**42,57**	**47,12**	**198,10**	**1414,50**	**63,72**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**вторая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	65	6,95	9,87	1,07	128,00	0,13	230
	Салат из морской капусты	30	0,17	1,52	0,27	22,20	0,58	56
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	386
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	2,09	13,27	76,60	6,03	82
	Пельмени мясные отварные	150	13,63	4,82	30,20	206,67	0,28	310,439,421
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,50	2,13	1,47	27,23	7,73	13
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Вафли	50	1,46	1,67	38,75	177,09	0,00	152
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,79	9,36	32,07	236,12	1,49	189
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за четвертый день:		**1445**	**42,58**	**47,51**	**203,95**	**1411,73**	**27,16**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**вторая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	150	2,45	0,36	2,51	99,59	0,00	317
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,10	1,72	16,90	114,24	4,24	45,163
	Солянка домашняя	150	6,06	6,72	15,78	134,19	8,40	698
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	1,50	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Крекер	70	6,44	9,87	47,39	292,32	73,50	б/н
Ужин	Оладьи из печени	60	8,16	10,34	14,00	138,50	7,92	290
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	30	0,50	2,13	6,95	41,06	1,23	20
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за пятый день:		**1600**	**41,76**	**47,27**	**195,11**	**1386,22**	**130,32**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за вторую неделю		211,97	237,25	997,62	6995,21	310,40
Среднее значение за вторую неделю		42,39	47,45	199,52	1399,04	62,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за вторую неделю в % от калорийности		12	31	57		

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**третья**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	0,18	130
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	30,162
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	339
	Котлета мясная рубленная паровая	60	4,83	10,55	3,26	75,03	0,00	101
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	0,36	348
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,60	3,60	16,47	110,88	0,68	129
	Печенье	30	6,15	3,45	29,80	171,00	0,00	151
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	65	8,91	6,89	16,21	184,00	0,12	244,243
	Соус сметанный сладкий	15	0,55	0,83	1,19	20,04	0,04	117
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,36	2,14	15,03	85,09	0,00	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за первый день:		**1475**	**42,66**	**47,99**	**198,68**	**1382,78**	**30,96**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**третья**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,81	7,77	20,14	197,49	1,22	189
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80	0,40	94,126
	Азу	150	9,73	12,00	18,02	240,23	15,60	529
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,50	2,13	1,47	27,23	7,73	13
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,00	127
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Пряники	30	1,44	0,84	33,31	100,74	0,00	608
	Рис отварной	120	4,12	4,30	29,35	203,76	0,00	315
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,56	4,06	1,54	60,00	1,73	261
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	1,50	б/н
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за второй день:		**1565**	**42,73**	**46,91**	**199,33**	**1412,37**	**64,81**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
среда	**третья**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	65	6,73	10,04	25,10	168,00	0,10	229
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,80	1,40	5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Завтрак 2	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	386
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,70	10,18	92,82	9,88	96,162
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,39	3,37	21,10	132,38	0,00	205
	Гуляш из отварного мяса	60	9,73	6,11	1,97	123,75	0,41	293
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	122
Полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Вафли	50	1,46	1,67	38,75	177,09	0,00	152
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,68	66
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за третий день:		**1435**	**42,28**	**47,26**	**203,37**	**1400,70**	**43,35**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**третья**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	8,12	14,38	25,70	198,00	0,38	174
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108,00	8,96	83,511,121
	Солянка домашняя	150	6,06	6,72	15,78	134,19	8,40	698
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	1,50	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,60	3,60	16,47	110,88	0,68	129
	Сухари	30	3,00	0,42	21,66	100,50	0,00	б/н
Ужин	Биточки манные со сгущенным молоком	70	6,98	7,19	12,65	222,20	0,23	199
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	34
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за четвертый день:		**1455**	**41,90**	**45,91**	**193,26**	**1350,74**	**27,87**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**третья**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,70	27,60	184,20	0,38	176
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,24	2,63	10,24	73,60	5,50	80,162
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	339
	Шницель рубленный	60	7,32	7,07	6,64	139,00	0,09	299
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	0,36	348
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	122
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	31,93	181,00	0,00	456
Ужин	Суп с рыбными консервами	200	5,88	6,72	21,47	133,80	7,29	95
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	227
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за пятый день:		**1630**	**41,87**	**47,39**	**198,31**	**1383,85**	**55,87**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за третью неделю		211,44	235,46	992,95	6930,45	222,85
Среднее значение за третью неделю		42,29	47,09	198,59	1386,09	44,57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за третью неделю в % от калорийности		12	31	57		

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**четвертая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,61	8,48	17,58	221,15	1,50	189
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,50	8,36	61,20	14,34	41,163
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,39	3,37	21,10	152,38	0,00	205
	Птица, тушенная в соусе с овощами (курица)	60	6,03	8,17	5,50	53,66	2,45	302
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,60	3,60	16,47	110,88	0,68	129
	Печенье	30	6,15	3,45	29,80	171,00	0,00	151
Ужин	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	339
	Салат из сельди с помидорами	30	1,45	2,62	1,13	34,18	1,00	93
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за первый день:		**1525**	**41,19**	**45,72**	**198,85**	**1382,78**	**39,58**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**четвертая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вареники ленивые (отварные)	65	8,91	6,89	16,21	184,00	0,12	244,243
	Соус сметанный сладкий	15	0,55	0,83	1,19	20,04	0,04	117
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,36	2,14	15,03	85,09	0,00	2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Свекольник со сметаной и яйцом	200	3,74	1,70	10,18	72,82	9,88	36,162
	Рис отварной	120	4,12	4,30	29,35	203,76	0,00	315
	Котлета мясная рубленная паровая	60	4,83	10,55	3,26	75,03	0,00	101
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	0,36	348
	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,86	1,42	23,73	6,13	14
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	122
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Пряники	30	1,44	0,84	33,31	100,74	0,00	608
	Рагу из овощей	150	6,90	8,09	12,45	181,32	8,43	137
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за второй день:		**1485**	**41,78**	**47,60**	**198,31**	**1382,38**	**52,54**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
среда	**четвертая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,70	27,60	184,20	0,38	176
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	137
Завтрак 2	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,00	386
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,10	1,72	16,90	114,24	4,24	45,163
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0,00	67
	Биточки мясные рубленные	60	7,32	7,07	6,64	139,00	0,09	299
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	0,36	348
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	1,50	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
	Печенье	30	6,15	3,45	29,80	171,00	0,00	151
Ужин	Зразы картофельные с овощами	80	1,18	7,12	1,48	20,63	0,00	190
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за третий день:		**1460**	**43,11**	**46,19**	**209,06**	**1400,42**	**16,84**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**четвертая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,40	168,71	0,68	70
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108,00	8,96	83,511,121
	Солянка домашняя	150	6,06	6,72	15,78	134,19	8,40	698
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	1,50	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,60	3,60	16,47	110,88	0,68	129
	Пирожки печеные с повидлом	50	5,88	11,17	25,78	219,00	0,02	437
Ужин	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	339
	Котлеты рыбные любительские	60	4,25	2,69	6,68	84,00	2,12	88
	Огурец соленый	15	0,03	0,00	0,06	0,50	0,20	б/н
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за четвертый день:		**1570**	**41,02**	**47,70**	**198,90**	**1382,87**	**40,56**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**четвертая**	**2 - 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	65	6,73	10,04	25,10	168,00	0,10	229
	Салат из морской капусты	30	0,17	1,52	0,27	22,20	0,58	56
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	100	0,50	0,00	10,10	46,00	3,00	418
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,24	2,63	10,24	73,60	5,50	80,162
	Пельмени с мясом и свежей капустой (колдуны)	150	9,64	7,03	29,86	261,34	8,25	393
	Огурец свежий	20	0,06	0,00	0,18	0,98	0,70	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,90	0,15	6,65	28,35	0,00	148
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0,00	147
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60,00	22,50	122
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	Печенье	30	6,15	3,45	29,80	171,00	0,00	151
Ужин	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25	0,18	130
	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	5	1,30	1,34	0,00	17,60	0,14	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,10	6,99	28,00	0,02	136
Итого за пятый день:		**1445**	**42,03**	**47,54**	**198,34**	**1382,65**	**41,43**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за четвертую неделю		209,14	234,76	1003,46	6931,11	190,95
Среднее значение за четвертую неделю		41,83	46,95	200,69	1386,22	38,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за четвертую неделю в % от калорийности		12	30	58		

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА
(2 - 3 лет)

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за весь период		844,47	942,40	3993,97	27791,06	1013,16
Среднее значение за период		42,22	47,12	199,70	1389,55	50,66
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12	31	57		

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**первая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,08	10,36	30,18	259,98	1,62	189
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп овощной на курином бульоне	250	4,30	0,63	10,45	76,50	17,93	41,163
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0,00	205
	Котлета мясная рубленная паровая	80	6,77	11,73	4,35	100,04	0,00	101
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Сушки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	65,00	100
Ужин	Сырники из творога	100	10,69	14,67	17,40	234,00	0,25	245
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,70	3,40	40,10	0,08	117
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,40	42
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	13,38	102,45	0,00	2
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Итого за первый день:			**56,41**	**60,76**	**265,40**	**1827,26**	**96,72**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**первая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	66
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Мандарины	100	0,20	0,80	7,50	38,00	38,00	389
Обед	Свекольник со сметаной и яйцом	250	4,68	2,13	12,73	91,03	12,35	36,162
	Тефтели мясные	160	9,85	11,05	30,73	206,67	0,61	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,10	8,38	15
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235,00	0,00	151
Ужин	Оладьи	125	6,05	9,37	49,10	335,00	0,44	432,431,115, 117
	Салат из кукурузы консервированной с яйцом	50	0,59	1,91	1,47	25,13	1,20	24
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за второй день:		**1848**	**55,07**	**60,07**	**261,83**	**1795,41**	**94,41**	

среда	первая	3 -7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00	0,24	130
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,50	94,126
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Биточки мясные рубленные	80	9,44	8,24	8,56	183,00	0,12	299
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
	Огурец свежий	25	0,08	0,00	0,23	1,23	0,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из свежезамороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,50	36,00	127
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	129
	Сухари	50	5,00	0,70	29,10	167,50	0,00	б/н
Ужин	Рис отварной	150	5,15	5,37	36,69	254,70	0,00	315
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,74	4,08	2,06	80,00	2,30	261
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за третий день:		**2073**	**56,37**	**60,16**	**261,99**	**1907,84**	**66,67**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**первая**	**3 -7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	68
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48	30,162
	Жаркое по-домашнему	150	7,97	9,70	39,55	222,81	3,08	292
	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0,00	36,00	0,00	8
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,90	0,00	608
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом (вермишель)	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0,00	205
	Печень по-строгановски	80	7,52	10,00	2,84	167,21	0,42	104
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за четвертый день:			**54,77**	**61,14**	**262,75**	**1807,82**	**26,35**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**первая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0,00	205
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	227
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5,75	11,63	107,50	6,00	43,162
	Голубцы ленивые	200	17,68	13,35	65,07	353,33	25,05	315
	Помидор свежий	25	0,08	0,03	0,28	1,80	1,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Булочка домашняя	70	5,10	8,76	47,74	270,60	0,00	452
Ужин	Каша кукурузная жидкая	200	3,26	0,48	3,34	132,78	0,00	317
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за пятый день:		**1903**	**52,84**	**58,91**	**259,85**	**1763,64**	**72,83**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за первую неделю		275,45	301,04	1311,82	9101,97	356,97
Среднее значение за первую неделю		55,09	60,21	262,36	1820,39	71,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за первую неделю в % от калорийности		12	30	58		

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**вторая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,60	36,80	245,60	0,50	176
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп гороховый с гренками	250	7,15	2,13	20,15	127,35	5,33	139,123
	Плов из говядины	150	12,15	11,23	25,65	233,25	0,57	90
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,30	29,90	2,78	20
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Слойка с повидлом	70	4,78	8,84	38,04	250,00	0,00	446
Ужин	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5,08	6,58	20,62	215,62	18,86	54
	Помидор свежий	25	0,08	0,03	0,28	1,80	1,88	б/н
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за первый день:		**1983**	**53,68**	**60,30**	**264,87**	**1847,56**	**39,40**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**вторая**	**3 -7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	100	8,76	8,10	38,37	253,00	24,00	251
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	40,09	0,08	117
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	13,38	102,45	0,00	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
Обед	Щи со сметаной	250	2,10	1,68	9,23	61,65	24,68	32
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,00	67
	Котлета мясная рубленная паровая	80	6,77	11,73	4,35	100,04	0,00	101
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
	Огурец свежий	25	0,08	0,00	0,23	1,23	0,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из свежезамороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,50	36,00	127
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235,00	0,00	151
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,90	35
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	227
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за второй день:		**1885**	**58,84**	**62,56**	**261,77**	**1828,14**	**98,71**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
среда	**вторая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	70
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,45	135,00	11,20	83,511,121
	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	7,13	7,50	25,70	167,00	3,80	97
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	129
	Ватрушка с творогом	70	7,34	6,63	23,18	162,51	0,04	140
Ужин	Рис отварной	150	5,15	5,37	36,69	254,70	0,00	315
	Котлеты рыбные любительские	80	6,16	3,90	9,04	116,00	3,06	88
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за третий день:		**2018**	**55,18**	**62,86**	**263,73**	**1845,76**	**63,96**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**вторая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	85	9,10	11,80	1,40	144,00	0,17	230
	Салат из морской капусты	50	0,28	2,54	0,46	37,00	0,96	56
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,10	4,12	16,59	100,75	7,54	82
	Пельмени мясные отварные	200	16,84	6,09	33,60	255,56	0,38	310,439,421
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	12,88	13
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Вафли	70	2,04	2,33	54,25	247,92	0,00	152
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,72	12,48	42,76	314,82	1,98	189
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за четвертый день:		**1863**	**55,38**	**64,65**	**265,15**	**1857,47**	**39,79**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**вторая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	200	3,26	0,48	3,34	132,78	0,00	317
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	200	1,00	0,00	20,20	92,00	4,00	418
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,38	2,15	21,13	142,80	5,30	45,163
	Солянка домашняя	200	8,74	8,62	7,70	178,92	11,20	698
	Помидор свежий	25	0,08	0,03	0,28	1,80	1,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80,00	30,00	122
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	52,66	102,22	0,60	420
	Крекер	80	7,36	11,28	54,16	334,08	84,00	б/н
Ужин	Оладьи из печени	80	10,88	12,12	12,00	238,00	10,56	290
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,26	10,90	72,12	2,46	20
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	136
Итого за пятый день:		**2033**	**54,70**	**60,40**	**273,81**	**1847,35**	**153,38**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за вторую неделю		277,79	310,76	1329,33	9226,28	395,24
Среднее значение за вторую неделю		55,56	62,15	265,87	1845,26	79,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за вторую неделю в % от калорийности		12	30	58		

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**третья**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00	0,24	130
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,48	30,162
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Котлета мясная рубленная паровая	80	6,77	11,73	4,35	100,04	0,00	101
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	129
	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235,00	0,00	151
Ужин	Вареники ленивые (отварные)	100	10,71	9,14	31,17	202,54	0,18	244,243
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	40,09	0,08	117
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	13,38	102,45	0,00	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за первый день:		**1948**	**58,09**	**62,99**	**261,00**	**1800,71**	**39,96**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**третья**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,08	10,36	30,18	259,98	1,62	189
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,50	94,126
	Азу	200	11,30	14,66	28,36	260,30	20,80	529
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	12,88	13
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из свежезамороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,50	36,00	127
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,90	0,00	608
	Рис отварной	150	5,15	5,37	36,69	254,70	0,00	315
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,74	4,08	2,06	80,00	2,30	261
	Помидор свежий	25	0,08	0,03	0,28	1,80	1,88	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за второй день:		**2048**	**54,85**	**60,16**	**267,46**	**1843,92**	**85,11**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
среда	**третья**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	85	8,52	12,46	28,51	183,00	0,15	229
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,68	2,13	10,73	111,03	12,35	96,162
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,49	4,22	26,37	165,48	0,00	205
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	7,15	2,62	155,00	0,55	293
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Вафли	70	2,04	2,33	54,25	247,92	0,00	152
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,90	66
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за третий день:		**1823**	**54,79**	**61,41**	**261,02**	**1800,45**	**54,74**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**третья**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	10,83	18,17	38,27	234,00	0,51	174
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,45	135,00	11,20	83,511,121
	Солянка домашняя	200	8,74	8,62	7,70	178,92	11,20	698
	Помидор свежий	25	0,08	0,03	0,28	1,80	1,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	129
	Сухари	50	5,00	0,70	29,10	167,50	0,00	б/н
Ужин	Биточки манные со сгущенным молоком	100	7,97	9,84	21,07	277,43	0,33	199
	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	34
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за четвертый день:		**1868**	**56,08**	**60,62**	**252,72**	**1783,46**	**37,70**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**третья**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,60	36,80	245,60	0,50	176
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,80	3,29	12,81	92,00	6,87	80,162
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Шницель рубленный	80	9,44	8,24	8,56	183,00	0,12	299
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	37,70	216,40	0,00	456
Ужин	Суп с рыбными консервами	250	7,60	7,41	29,33	167,25	9,11	95
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	227
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за пятый день:		**2108**	**54,64**	**60,13**	**261,43**	**1800,36**	**69,96**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за третью неделю		278,45	305,31	1303,62	9028,90	287,46
Среднее значение за третью неделю		55,69	61,06	260,72	1805,78	57,49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за третью неделю в % от калорийности		12	30	58		

День:	Неделя:	Возрастная категория
понедельник	**четвертая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,14	9,97	29,11	281,86	2,00	189
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп овощной на курином бульоне	250	4,30	0,63	10,45	76,50	17,93	41,163
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,22	26,37	165,48	0,00	205
	Птица, тушенная в соусе с овощами (курица)	80	7,04	9,89	7,33	71,55	3,26	302
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	129
	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235,00	0,00	151
Ужин	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Салат из сельди с помидорами	50	2,41	4,37	1,89	56,97	1,67	93
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за первый день:		**1938**	**54,54**	**60,40**	**261,39**	**1800,37**	**51,13**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
вторник	**четвертая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вареники ленивые (отварные)	100	10,71	9,14	31,17	202,54	0,18	244,243
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	40,09	0,08	117
	Бутерброды с джемом или повидлом	35	1,60	2,50	13,38	102,45	0,00	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Свекольник со сметаной и яйцом	250	4,68	2,13	12,73	91,03	12,35	36,162
	Рис отварной	150	5,15	5,37	36,69	254,70	0,00	315
	Котлета мясная рубленная паровая	80	6,77	11,73	4,35	100,04	0,00	101
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,90	0,00	608
	Рагу из овощей	200	8,40	9,18	17,26	220,42	11,24	137
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за второй день:		**1970**	**53,99**	**60,03**	**261,64**	**1800,85**	**67,87**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
среда	**четвертая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,60	36,80	245,60	0,50	176
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	137
Завтрак 2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,38	2,15	21,13	142,80	5,30	45,163
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0,00	67
	Биточки мясные рубленные	80	9,44	8,24	8,56	183,00	0,12	299
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,71	348
	Помидор свежий	25	0,08	0,03	0,28	1,80	1,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235,00	0,00	151
Ужин	Зразы картофельныее с овощами	100	1,22	7,90	2,61	27,04	0,00	190
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за третий день:		**1863**	**58,00**	**60,22**	**266,43**	**1845,81**	**23,64**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
четверг	**четвертая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,90	70
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,45	135,00	11,20	83,511,121
	Солянка домашняя	200	8,74	8,62	7,70	178,92	11,20	698
	Помидор свежий	25	0,08	0,03	0,28	1,80	1,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
Полдник	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,32	4,32	19,76	133,06	0,81	129
	Пирожки печеные с повидлом	70	7,03	12,64	47,89	271,20	0,03	437
Ужин	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Котлеты рыбные любительские	80	6,16	3,90	9,04	116,00	3,06	88
	Огурец соленый	20	0,04	0,00	0,08	0,67	0,27	б/н
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за четвертый день:		**2038**	**54,56**	**60,62**	**261,60**	**1800,25**	**51,72**	

День:	Неделя:	Возрастная категория
пятница	**четвертая**	**3 - 7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	85	8,52	12,46	28,51	183,00	0,15	229
	Салат из морской капусты	50	0,28	2,54	0,46	37,00	0,96	56
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Завтрак 2	Сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	418
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,80	3,29	12,81	92,00	6,87	80,162
	Пельмени с мясом и свежей капустой (колдуны)	200	10,18	8,04	48,48	332,12	11,00	393
	Огурец свежий	25	0,08	0,00	0,23	1,23	0,88	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	8,87	37,80	0,00	148
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0,00	147
	Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72,00	27,00	122
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Печенье	50	10,25	5,75	33,00	235,00	0,00	151
Ужин	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00	0,24	130
	Бутерброды с маслом	35	2,14	6,61	12,79	119,00	0,00	1
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,14	0,00	28,16	0,22	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	136
Итого за пятый день:		**1898**	**55,05**	**62,82**	**261,93**	**1800,29**	**51,50**	

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за четвертую неделю		276,14	304,09	1312,98	9047,57	245,86
Среднее значение за четвертую неделю		55,23	60,82	262,60	1809,51	49,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за четвертую неделю в % от калорийности		12	30	58		

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА
(3 - 7 лет)

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за весь период		1107,83	1221,20	5257,75	36404,72	1285,54
Среднее значение за период		55,39	61,06	262,89	1820,24	64,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12	30	58		