



В группах от 3 лет до 7 лет

1 день (сад)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	Угле-ды		
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша молочная геркулесовая	200/5	2.7	6.97	15.98	114	411
2	Какао с молоком	200	2,0	1,80	7,05	77	1008
3	Батон с маслом	40/7	1.2	5.15	16,02	123	1
	Итого за завтрак		5.9	10.53	48.43	314	
	<i>Второй завтрак</i>						
1	Мандарин	80	0.4	0	43	79.5	80
	Итого за второй завтрак		0.4	0	43	79.5	
	<i>Обед</i>						
1	Салат «Здоровье»	60	0.87	6,04	5,91	95.0	21
2	Суп «кружевница»	200	4.07	2,49	13.58	98.2	208
3	Рожки отварные	130	3.47	2,98	36,02	96	753
4	Гуляш из говядины	70	10,15	3.02	3.79	107	658
5	Компот из сухофруктов	180	0	0	6,98	78	933
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.6	22.25	96.7	7
	Итого за обед		21.16	15,13	78.33	570.9	
	<i>Полдник</i>						
1	Кефир	200	5.6	6.4	15.18	145	381
2	Плюшка	80	3,9	2,46	23,32	120.8	134
	Итого за полдник		9.5	8.86	38.5	265,8	
	<i>Ужин</i>						
2	Капуста тушеная	200	1.1	4.36	37.85	139.2	773
2	Яйцо вареное	40	2,32	4.66	0.3	59,8	365
3	Чай сладкий	180	0,20	0.05	15.01	57.0	1009
4	Батон	40	1.79	4.86	12.34	114.75	4
5	80						
	Итого за день		5.81	14.2	58.7	480.29	
			42.37	53.2	223.86	1530.99	

2день (сад)

№9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	Жиры	Углев- ды		
	завтрак						
1	Каша гречневая молочная	200/5	8.73	4.75	33.94	115	744
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	108	1032
3	Батон с сыром	40/10	5.76	5.25	14.94	113	3
	И того за завтрак		15.89	11.6	71.19	336	
	Второй завтрак						
1	банан	100	0.89	3.43	5.67	57.3	81
	И того за второй завтрак		0.89	3.43	5.67	57.3	
	обед						
1	Зеленый горошек отварной	50	1.05	2.0	3.55	33.2	750
2	Свекольник со сметаной	200/5	2.0	4.6	10.2	90.9	186
3	Тефтели мясные	80/40	3.5	1.66	2.29	37.84	176
4	Рагу овощное	130	1,83	2,99	7,58	107	217
5	компот из изюма	180	0,3	0	18,87	73	934
g	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	22.5	106.7	7
	Итого за обед		11.28	11,85	64,96	376,07	
	полдн						
1	вафли	50	0.85	7.55	16.17	134.7	13
2	йогурт	200	3,2	2,7	5,0	60	382
	Итого за полдник		4.05	10.25	21.17	194.7	
	ужин						
1	Запеканка рыбная	115	12.3	12.4	8.6	197	188
2	Рис отварной с маслом	100	1.30	5.1	21.4	157.6	747
3	Сок персиковый	200	0.4	0	26.4	240	585
4	батон	30	1.07	4.3	11.3	110	
	Итого за ужин		14.89	20.93	62.07	651	
	Итого за день		46.11	54.63	219.92	1557.77	

3 день (сад)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	4.18	6.1	32.46	218	411
2	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56	1011
3	батон с повидло	40/10	2,32	3.57	16.0	146	2
	Итого за завтрак		8,04	11.3	57.82	420	
	Второй завтрак						
1	яблоко	100	0.23	0	10.08	41.3	82
	Итого за второй завтрак		0.23	0	10.08	41.3	
	обед						
1	Огурцы порционные свежие	50	0.4	0,05	1,3	2,0	37
2	Суп на курином бульоне с гренками	200/10	1.01	2.35	6.1	71.3	233
3	Картофель тушеный	150	2.38	11,15	13.1	100	757
4	Котлета рубленая из птицы	50	14,5	5,16	5,21	93	732
5	Компот из кураги	180	0,18	0	17,3	72,7	932
6	Хлеб ржаной	40	2.6	0.6	22.25	106.7	7
	Итого за обед		21,07	19,31	65,26	445,7	
	полдник						
1	снежок	200	2.2	2.7	5.8	60	383
2	пряник	50	2.4	1.4	13.8	125	6.
	Итого за полдник		4.83	4.1	29.68	226.3	
	ужин						
1	Запеканка из вермишели и творога	200	10.3	6.54	34.06	300	495
2	Молочный соус	50	0.14	3.03	1.9	37.8	860
3	Напиток лимонный	200	0.15	0	19.28	78.75	1020
4	Батон	30	0.79	6.86	11.34	114.75	4
	Итого за ужин		11.38	16.43	66.58	431.3	
	Всего за день		45.32	51.14	219.34	1523.3	

4 день (сад)

N(2)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углёв-ды		
	<i>завтрак</i>						
1	Каша молочная «Дружба»	200/5	4.86	10.04	33,16	204.0	68
2	Какао с молоком	200	3,2	2,8	7,05	77	1008
3	Батон с маслом	40/7	2,36	9,15	15,02	123	1
	Итого завтрак		10.4	21.9	55.23	404.0	
1	<i>Второй завтрак</i>						
	<i>мандарин</i>	100	0.4	0	4.3	43.1	80
	Итого за второй завтрак		0.4	0	4.3	43.1	
	<i>обед</i>						
1	Икра кабачковая	50	0,95	3,45	3,85	59,5	124
2	Суп овощной с мясом	200/20	3,76	4,05	16,0	108,8	218
3	Биточки рыбные	75	6.2	3.43	8.69	15.9	541
4	Картофельное пюре	130	4.05	3.0	23.26	172.12	759
5	Компот из чернослива	180	0.96	0	19,9	79,5	399
6	Хлеб ржаной	50	2.61	0.6	22.25	106.7	7
	Итого за обед		18.53	14.53	93.95	562,52	
	<i>полдник</i>						
1	Кефир	200	4,60	6,40	13,18	105	381
2	Пирог с повидлом	80	5.0	4.01	33.7	106.8	<u>1 3 6</u>
	Итого за полдник		9.6	10,41	46,88	211.8	
	<i>ужин</i>						
1	Макароны запеченные с сыром	200/20	6.38	7.78	20.28	190.66	4 4 4
2	Чай	200	0.2	0.03	10.1	11	<u>1 0 0 9</u>
	мармелад	30	0.19	0.05	5.92	28	<u>6 1</u>
	Итого за ужин		6.77	7.83	39.59	219.96	
	Итого за день		45.7	54.67	225.65	1541.38	

5день (сад)

Ns	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды	ккал	
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная	200/5	4.96	7,8	21,02	104	417
2	Кофейный напиток	200	4,20	4,80	7,05	87	1032
3	Батон с сыром	40/10	4,68	5,0	9,92	127.4	3
	Итого за завтрак		13,84	17.6	37,99	318,3	
1	<i>Второй завтрак</i>						0
	<i>Яблоко</i>	100	0.43	0	10.08	43.1	82
	Итого за второй завтрак		0.43	0	10.08	43.1	
	<i>обед</i>						
1	Помидоры свежие порционные	50	0.40	0,1	1,9	12	38
2	Суп картофельный с клёцками	200	3.90	2.40	18.80	123.0	224
3	Суфле из отварной говядины	70	2,37	2,4	15,45	144	25
3	Рис отварной с овощами	150	3,64	2,11	17,61	228	746
5	Компот из сухофруктов	180	0	0	6,98	78	933
6	Хлеб ржаной	50	2.6	0.6	22.25	106.7	7
	Итого за обед		11.92	10,61	82.99	691,7	
	<i>полдник</i>						
1	Йогурт	200	5.90	6.75	9.91	122	382
2	Яйцо вареное	40	3.29	2.3	0.3	31.4	365
3	Хлеб пшеничный	20	1.79	6.86	9.34	114.75	4
	Итого за полдник		10.9	13.91	19.55	268.1	
	<i>Ужин</i>						
1	Сырники	200	8.78	6.8	40.26	142	492
2	Соус молочный	50	0.44	3.03	1.9	37.8	859
3	Сок абрикосовый	200	0.4	0	26.4	24.0	585
	Итого за ужин		10.05	9.83	78.6	246.9	
	Всего за день		47.14	51.95	229.21	1525.0	

6 день (суб)

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры	Углев-ды	Энергетичес- кая ценность	№ рецептуры
	<i>завтрак</i>						
1	Горошек зеленый отварной	50	1,05	1,0	4,55	33,2	750
2	Омлет натуральный	150	4.04	6.04	2.04	180	1013
2	Чай с молоком	200	1,40	1,60	12,31	105	1011
3	Батон с повидло	40/10	2.68	7.0	17.92	77.3	2
	Итого за завтрак		9.17	19,64	36,82	395.5	
1	Второй завтрак						
	Груша	100	0.6	0	16.05	84	83
	Итого за второй завтрак		0.6	0	16.05	84	
	<i>обед</i>						
1	Салат из свёклы	60	0,84	3,05	5,07	69	24
2	Рассольник со сметаной	200/5	1.99	3.34	15.35	118.2	57
3	Голубцы ленивые	70/30	10,16	5,80	3,89	70	48
4	Картоф.пюре с морковью	130	6,74	4,61	33,06	27	103
4	Компот из изюма	180	0,09	0	18,67	72,75	934
5	Хлеб ржаной	40	2.6	0.6	22.25	106.7	
	Итого за обед		22,42	17,4	98,29	463,65	
	<i>полдник</i>						
1	Ватрушка с творогом	60	2,99	3,17	18,38	184	138
2	Снежок	200	4.90	5.75	7.91	102	382
			7.89	8.92	26.29	306	
	<i>ужин</i>						
1	Картофель и овощи тушёные	200/25	1,84	3,92	21,08	51	347/863
2	Сок абрикосовый	200	0,52	0,15	21,76	103	585
3	Батон	30	1.32	5.37	10.09	102.34	4
	Итого за ужин		5.28	9.44	52.24	295.34	
	Всего за день		45.38	55.4	229.65	1544.24	

N4	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углев-ды	Энергетическая ценность	Рецептура блюда
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	6.18	8.80	32.46	218	411
2	Какао с молоком	200	3,20	4,80	7,05	87	1007
3	Батон с маслом	40/7	2.36	9.15	15.02	153	1
	Итого за завтрак		12,74	22,75	54,53	458	
1	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	200	0.4	0	25.4	140	585
	Итого за второй завтрак		0.4	0	25.4	140	
	обед						
1	Сельдь с картофелем и маслом растительным	15/35/5	3,47	2,45	5,49	54	39
2	Борщ	200	1,78	3,2	10,6	71,2	176
3	Бефстроганов	50/50	10,55	9,4	3,68	105	671
4	Вермишель отварная.	130	5,3	3,62	26,7	182	753
5	Компот из кураги	180	0.18	0	37,3	72,7	932
6	хлеб	40	2.6	0.6	22.25	106.7	7
	Итого за обед		13,88	19,27	96,02	491	
	полдник						
1	Молоко кипяченое	200	5,90	6,75	9,91 ^И	122	103
2	Пряник	50	1.5	0,36	12,88	62,7	6
	Итого за полдник		7,4	7,11	22,79	184,7	
	Ужин						
1	Салат из свежих фруктов с йогуртом	60/20	0.28	0.12	5.25	23.8	57
2	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	10.04	10.91	26.52	133	1085
3	Чай сладкий с лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	1009
	Итого за ужин		10.58	11.08	46.99	215.8	
	Итого за день		44.6	50.21	211.33	1489.5	

8 день (сад)

№	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<i>завтрак</i>							
1	Каша кукурузная молочная	200/5	3,3	6,5	25,5	111	411
2	Кофейный напиток	200	3,20	4,80	7,05	87	1032
3	Батон с сыром	40/15	2,36	9,15	15,02	153	3
	Итого за завтрак		8.86	20.45	47.57	351	
<i>Второй завтрак</i>							
1	Банан	100	3,2	2,7	5,8	60	81
	Итого за второй завтрак		32	2.7	5.8	60	
<i>обед</i>							
1	Салат « Бурячок»	50	0,5	1,52	2,37	34	45
2	Суп гороховый	200	3,89	5,16	25,6	162	81
3	Кура отварная	70	6,28	3,9	0,56	117	697
4	Рис отварной	130	1,81	4,11	8,61	186	747
5	Компот из сухофруктов	180	0	0	6,98	78	933
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,6	22,25	85,33	7
	Итого за обед		15.08	14.29	67.94	562.33	
<i>Полдник</i>							
1	Кефир	200	5,60	6,40	15,18	145	381
2	Пирог с картошкой	75	2,9	3,4	27,32	100,0	147
	Итого за полдник		8.5	9.8	42.5	245	
<i>Ужин</i>							
1	Рыба по-польски	200	7,1	3,84	2,9	123,7	532
2	Сок персиковый	200	0,4	0	26,4	240	585
3	Батон	50	1,79	6,86	11,34	114,75	4
	Итого за ужин		9.29	10.7	46.44	438.2	
	Итого за день		44.93	57.9	210.25	1656.33	

9 день (сд)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углевод ы		
	<i>завтрак</i>						
1	Каша пшеничная молочная	200/5	5.18	8.80	22.46	120.0	411
2	Молоко кипяченое	200	3,2	2,8	7,05	55.0	1031
3	Батон с повидло	40/10	7.68	7.0	19.92	208.80	2
	Итого за завтрак		16.06	18,6	49,43	383,8	
1	Второй завтрак						
	Мандарин	100	0.43	0	10.08	41	80
	Итого за второй завтрак		0.43	0	10.08	41	
	<i>обед</i>						
1	Огурец консервированный порционный	60	0.24	0.03	0,48	4	49
2	Щи со сметаной	200/5	8,05	9.37	16.43	109.60	197
3	Рулет мясной с яйцом	80	10.13	5.20	14.13	185.33	638
5	Картофельное пюре	150	5,5	4,04	20,3	198,7	759
6	Компот из чернослива	180	0,96	0	19,9	79,5	399
7	хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,7	7
	Итого обед		17,48	19,24	93,49	548.383	
	<i>полдник</i>						
1	Йогурт	200	3,2	2,7	5,8	60	382
2	Гренки из пшеничного хлеба	50	2.12	1.56	12.06	112.80	29
	Итого за полдник		5,32	4,26	17,86	172,8	
	<i>ужин</i>						
1	Винегрет	200	1,33	1,99	31,58	107	103
2	Чай	200	0.19	0.05	6.92	27	1009
3	Мармелад	30	2.7	0.10	9.5	50	61
4	Батон	40	1.79	6.86	11.34	114.75	4
	Итого за ужин		6.01	9.0	59.34	298.75	
	Итого за день		45.3	51.1	230.2	1544.23	

10 день (сад)

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев-ды		
	завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200/5	3,98	9,8	28,14	156	417
2	Чай с молоком	200	4,90	5,75	9,91	122	1011
3	Батон с маслом	40/7	2,36	9,15	15,02	153	1
	Итого за завтрак		11,24	24,7	43,07	401	
1	Второй завтрак						
	Груша	100	0,43	0	10,08	41,3	83
	Итого за второй завтрак		0,43	0	10,08	41,3	
	обед						
1	Салат «пёстрый»	60	0,66	1,10	5,19	50,9	37
2	Суп карт с рыбн. консервами	200	6,5	7,4	10,93	137,16	215
3	Котлета мясная	70	5,85	5,51	7,89	123	658
5	Капуста тушёная	150	3,1	5,36	18,85	139,2	773
6	Компот из изюма	180	0,3	0	18,87	73	934
7	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,7	7
	Итого за обед		19,01	16,97	73,98	529,96	
	полдник						
1	Сок абрикосовый	200	0,4	0	26,4	140	585
2	Ватрушка с морковью и картофелем	60	2,17	1,81	15,34	103,32	15
	Итого за полдник		2,21	1,8	41,7	243,32	
	Ужин						
1	Пудинг творожный с йогуртом	200/50	11,1	6,82	22,46	144	497
2	Напиток из шиповника	200	0,52	0,15	31,76	160	10
	Итого за ужин		12,05	6,97	64,3	345,3	
	Итого за день		44,94	50,44	223,1	1560,78	