

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	<i>завтрак (21,5 %)</i>									
1	Бутерброды с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	-	4,65	4,95	0,31
229	Омлет натуральный	80/4	7,48	9,83	1,44	124	0,15	61,6	10,4	1,53
99	Суп молочный манный	170/1,4	4,67	4,29	13,69	112,03	0,83	145,42	17,74	0,22
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,6	0,12
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		460*	17,02	20,41	38,64	406,59	2,15	327,14	48,99	2,38
	<i>2-ой завтрак (1,3 %)</i>									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (томатный)	120	1,8	0,12	3,48	25	12	8,4	14,4	0,6
	<i>обед (37,6 %)</i>									
32	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,4	4,11	80,99	11,54	0,65
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,49	84,75	18,47	43,33	22,25	0,8
97(3)	Шницель (2 вариант)	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1	32	26,1	1,19
335	Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0	4,86	21,12	1,11
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	23,78	97	0,4	31,7	6	1,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		790*	23,92	25,81	95,44	711,07	23,98	202,08	97,81	6,12
	<i>полдник (15,4 %)</i>									
420	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	223,2	25,2	0,18
437,00	Пирожки печеные из дрожжевого теста(простые) с повидлом	75,00	4,32	1,76	41,67	199,50	0,03	14,55	17,40	1,02
		255*	9,54	6,26	49,23	291,50	0,57	237,75	42,60	1,20
	<i>ужин (24,2 %)</i>									
57	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50	0,35
164	Запеканка картофельная с печенью	150	11,6	7,25	23,57	206,0	26	25,5	39	4,18
372	с соусом сметанным	30	0,43	1,5	1,76	22,23	0,02	8,19	1,59	0,07
411	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		560*	16,68	11,96	70,85	457,46	34,80	94,10	76,29	8,39
	<i>Итого за первый день</i>		68,96	64,56	257,64	1891,62	73,50	869,47	280,09	18,69
	<i>норма</i>		54	60	261	1800	50	900	200	10
	<i>Отклонения</i>		27,70	7,60	-1,29	5,09	47,00	-3,39	40,05	86,90

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весна-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (23,2 %)									
7	Сыр (порциями, российский)	20	4,64	5,9	0	72	0,14	176	7	0,2
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	170/5	5,75	8,86	21,98	191,2	0,77	12,75	32,41	1,08
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,82	99	1,43	136,94	19,2	0,42
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		400*	16,43	18,25	50,29	432,7	2,34	332,59	68,51	2,3
	2-ой завтрак (2,4 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (32,7 %)									
13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65	4,75	10,93	6,65	0,29
89/129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,64	5,18	15,45	135	11,2	29	36,38	1,47
315/373	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/50	15	11,54	23,77	259,05	20,7	78,75	57,88	2,14
302(3)	Кисель витаминизированный из концентрата	170	0	0	20,29	79,33	21,31	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	3,45	4,95	0,3
		750*	24,89	20,25	82,77	611,25	57,96	129,03	113,36	5,13
	полдник (17,8 %)									
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	252	29,44	0,21
247(3)	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	6,4	6	35,4	221	0,35	94,59	15,36	0,53
		285*	12,49	11,42	45,48	334,33	3,08	346,59	44,8	0,74
	ужин (23,9 %)									
271	Котлеты рыбные запеченные	110	14,63	5,17	10,55	147,13	0,47	58,72	33	0,82
148	Рагу из овощей (с соусом № 366)	200	3,0	9,83	19,16	177,33	11,56	42,27	37,07	1,29
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		530*	20,55	15,44	56,46	446,44	14,86	122,90	83,87	3,44
	Итого за второй день		74,76	65,76	244,80	1868,72	88,24	947,11	319,54	13,81
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		38,40	9,60	-6,20	3,80	76,50	5,20	59,80	38,10

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (20,4 %)									
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0	22	4,8	1
67(2)	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200/6	6,66	11,00	22,64	216,44	0,9	143,13	57,51	1,64
283(3)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8,31	47	0,26	52,97	6,09	0,06
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		470*	15,51	17	45,72	396,94	1,16	225	78,3	3,3
	2-ой завтрак (2,6 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	120	0,6	0	12,12	51,2	2,4	8,4	4,8	1,68
	обед (37,8 %)									
55	Икра свекольная	50	1,18	2,3	6,17	50,05	3,36	19,12	14,82	0,89
88(60)	Суп картофельный с лапшой домашней (на бульоне из птицы)	250	3,1	3,1	17,04	110	8,3	26,73	26,98	1,1
321	Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	130/80	20,3	17	35,69	377	1,01	45,1	47,5	2,19
293(3)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	12,21	49	1,6	5,88	3,13	0,79
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	-	11,5	12,5	1,55
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	3,45	4,95	0,3
		775*	28,77	23,20	103,06	736,25	14,27	111,78	109,88	6,82
	полдник (11,2 %)									
	Снежок	200	5,6	5	22,00	136	0,54	223,2	25,2	0,18
	Пряники	50	2,65	1,87	34,75	83,3	-	12,5	2	0,47
		250*	8,25	6,87	56,75	219,30	0,54	235,70	27,20	0,65
	ужин (28,0 %)									
270(4д)	Сырники из творога (запеченные)	140	23,99	15,50	30,15	355,23	0,26	188,3	28,7	0,79
368	Соус молочный	50	1,03	2,63	3,55	41,9	0,17	32,92	4,7	0,1
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	19,2	3,1	0,57
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		480*	26,82	18,78	67,50	545,63	95,43	261,72	51,80	3,96
	Итого за третий день		79,95	65,85	285,15	1949,32	113,80	842,60	271,98	16,41
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		48,10	9,70	9,30	8,30	127,60	-6,40	36,00	64,10
	*Суммарный объем блюд (в граммах)									

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	<i>завтрак (23,5 %)</i>									
3	Бутерброд с сыром	40/15	6,64	4,82	19,32	147	0,11	141,2	18,5	0,95
64(2)	Каша гречневая молочная жидкая	200/6	6,98	7,93	25	222,38	0,9	122,54	109,21	3,41
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,6	0,12
		435*	16,47	15,16	55,69	448,44	2,18	376,91	140,31	4,48
	<i>2-ой завтрак (2,3 %)</i>									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	<i>обед (34,8 %)</i>									
14	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	50	0,55	3,08	1,74	36,85	12,45	16,54	9,27	0,44
86	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,85	14,3	91,5	8,25	24	26,65	0,97
317	с птицей отварной (бройлер-цыпленком)	15	3,17	2,04	0	31	0	5,85	3	0,27
105(2)	Тефтели из говядины	70	10,9	9,45	4,26	147,82	0,84	24,66	20,07	0,86
372	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	10,92	2,11	0,08
331	Каша вязкая (перловая)	130/4,5	2,62	3,61	18,52	117	0	11,61	11,09	0,51
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85	0,4	31,61	6	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	6,93	35,25	0	3,45	4,95	0,3
		830*	23,29	23,53	83,70	643,03	21,96	135,54	90,64	5,59
	<i>полдник (12,9 %)</i>									
420	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	0,6	247,78	28	0,2
441	Ватрушки с фаршем творожным	50	6,59	3,92	20,85	144,29	0,03	36,29	15,43	0,65
		250*	12,39	8,92	29,25	246,51	0,63	284,07	43,43	0,85
	<i>ужин (26,5 %)</i>									
274	Шницель рыбный натуральный	110	16,61	5,39	11,29	159,5	3,61	53,49	39,74	1,2
339	Пюре картофельное	150/5	3,07	4,81	20,44	137,25	18,16	36,98	27,75	1,01
354	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,15	112,65	25,75	83,18	30,98	1,22
411	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		620*	24,85	15,40	67,59	506,88	47,55	190,46	108,07	4,52
	<i>Итого за четвертый день</i>		77,40	63,41	246,03	1888,86	82,32	1002,98	391,45	17,64
	<i>норма</i>		54	60	261	1800	50	900	200	10
	<i>Отклонения</i>		43,30	5,70	-5,70	4,90	64,60	11,40	95,70	76,40

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	<i>завтрак (21,7 %)</i>									
231	Омлет с морковью	80/4	6,18	7,94	2,93	108	1,03	52,3	17,2	1,3
66(2)	Каша «Дружба»	200/6	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	127,1	37,07	0,8
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		500*	14,99	18,44	50,97	430,66	4,76	199,01	66,37	3,01
	<i>2-ой завтрак (3,2 %)</i>									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	120	0,6	0	15,24	63,2	4,8	24	12	0,24
	<i>обед (33,4 %)</i>									
55	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	2,56	15,32	20,64	0,61
64	Борщ с картофелем (со сметаной т/о)	250/3	2,05	5,01	14,11	109,75	8,79	36,63	29,95	1,34
292	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,96	240,91	8,16	28,28	59,73	3,67
302(3)	Кисель витаминизированный из концентрата	170	0	0	20,29	79,33	21,31	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	-	11,5	12,5	1,55
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		750*	33,35	14,95	98,99	662,29	40,82	98,63	132,72	7,77
	<i>полдник (14,5 %)</i>									
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	252	29,44	0,21
	Печенье	50	3,7	4,75	36,5	173,5	-	20,5	7,5	0,5
		250*	9,79	10,17	46,58	286,83	2,73	272,50	36,94	0,71
	<i>ужин (27,2 %)</i>									
228(3)	Вареники ленивые (отварные)	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,23	176,19	26,30	0,82
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,8	0,13	6,83	41	0,12
298(3)	Напиток яблочный	180	0	0	21,12	80,4	11,23	67,93	46,24	0,97
386	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		500*	25,91	16,76	66,44	538,20	16,59	274,55	132,14	4,61
	<i>Итого за пятый день</i>		84,60	60,30	278,20	1981,20	69,70	868,70	380,20	16,30
	<i>норма</i>		54	60	261	1800	50	900	200	10
	<i>Отклонения</i>		56,70	0,50	6,60	10,10	39,40	-3,50	90,10	63,00

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (25,9 %)									
2(3)	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	0,05	173,3	28	1,3
77(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200/1,6	4,4	4,2	15,9	119	0,52	108,49	14,41	0,32
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,82	99	1,43	136,94	19,2	0,42
		450*	17,77	17,29	60,52	472,00	2,00	418,73	61,61	2,04
	2-ой завтрак (2,4 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	обед (32,1 %)									
15	Салат из свежих помидоров и огурцов (с луком зеленым)	50	0,48	3,07	1,54	35,7	9,55	13,39	8,33	0,38
64(3)	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	200/8	1,7	4,8	9,9	90	6,4	18,66	13,75	0,51
312	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53	38,6	21,9	1,14
331	Каша вязкая (гречневая)	130/4,5	3,97	4,34	17,79	126,1	0	7,32	62,43	2,1
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	23,78	97	0,4	31,7	6	1,24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		700*	19,04	20,77	80,7	586,27	18,88	118,87	123,21	6,5
	полдник (12,0 %)									
283(3)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8,31	47	0,26	52,97	6,09	0,06
267(3)	Шанежка наливная	70	4,6	4,3	28,1	171	0	9,72	6,12	0,52
		270*	6,00	5,40	36,41	218,00	0,26	62,69	12,21	0,58
	ужин (27,6 %)									
281	Зразы рыбные с яйцом	110	14,81	7,32	16,64	191,13	2,51	69,3	41,25	1,52
336	Картофель отварной с маслом	100/3,5	1,91	2,88	15,34	94,9	14	9,76	19,55	0,77
144(3)	Капуста, тушеная с яблоками	120/5	2,4	4,1	9,9	87	23,64	57,41	19,59	1,15
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	4	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
		550*	21,34	14,52	71,96	503,45	44,15	155,07	93,39	6,86
	Итого за шестой день		64,6	58,4	259,4	1823,7	75,3	771,4	299,4	18,2
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		19,50	-2,70	-0,60	1,30	50,60	-14,30	49,70	81,80

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (25,0 %)									
6	Масло (порциями)	7	0,05	5,08	0,1	46,2	-	1,68	0	0,02
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	200/6	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	134,26	36,28	1,82
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,6	0,12
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		412*	11,64	18,16	49,41	408,95	2,07	254,86	57,13	2,46
	2-ой завтрак (2,8 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	обед (36,4 %)									
57	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50	0,35
91/59	Суп картофельный с клецками (на мясном бульоне)	200/20	1,94	2,91	9,73	73	4,6	18,22	14,5	0,54
293	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	18,6	17,4	0,79
331	Каша вязкая (рисовая)	130/4,5	2,22	3,62	23,03	133,51	0	3,58	15,6	0,33
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85	0,4	31,61	6	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		700*	19,57	17,7	89,32	594,73	9,31	105,81	78,4	4,77
	полдник (13,4 %)									
	Снежок	200	5,6	5	22,00	136	0,54	223,2	25,2	0,18
	Пряники	50	2,65	1,87	34,75	83,3	-	12,5	2	0,47
		250*	8,25	6,87	56,75	219,30	0,54	235,70	27,20	0,65
	ужин (22,4 %)									
23(2)	Салат из свежих огурцов со сладким перцем и растительным маслом	50	0,4	3,54	1,26	38,8	1,58	16,83	21,34	0,65
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	53,4	47	1,93
411	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		505*	15,03	11,40	51,10	366,53	10,85	90,49	82,89	3,97
	Итого за седьмой день		54,89	54,43	256,88	1635,51	27,77	705,86	257,62	14,15
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		1,60	-9,30	-1,60	-9,10	-44,50	-21,60	28,80	41,50

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (21,1 %)									
227	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0	22	4,8	1
204(3)	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6	8	36,4	236	0,51	115,78	13,13	0,12
412	Чай с лимоном	180/7/7	0,12	0,02	7,21	29	2,83	12,71	2,2	0,31
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	5,75	8,25	0,5
		445*	13,18	12,87	55,97	386,75	3,34	156,24	28,38	1,93
	2-ой завтрак (1,4 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (томатный)	120	1,8	0,12	3,48	25	12	8,4	14,4	0,6
	обед (35,6 %)									
55	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	2,56	15,32	20,64	0,61
73	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной т/о)	250/3	1,74	4,89	8,49	84,75	18,47	43,33	22,25	0,8
322	Котлеты рубленые из птицы (бройлер-цыпленок)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	34,1	21,6	1,3
339	Пюре картофельное	150/5	3,07	4,81	20,44	137,25	18,16	36,98	27,75	1,01
302(3)	Кисель витаминизированный из концентрата	170	0	0	20,29	79,33	21,31	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
	Батон нарезной	10	0,79	0,1	4,83	23,5	0	2,3	3,3	0,2
		740*	21,3	24,28	87,77	652,65	61,23	138,93	103,04	4,85
	полдник (13,3 %)									
420	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	0,6	247,78	28	0,2
451(3д)	Сырники из творога с морковью (запеченные)	50	7,38	5,29	10,69	115,86	0,15	59,04	11,72	0,45
	со сгущенным молоком	10	0,75	0,02	5,68	26	0,1	31,7	3,4	0,02
		260*	13,93	10,31	24,77	244,08	0,85	338,52	43,12	0,67
	ужин (28,6 %)									
14	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	50	0,55	3,08	1,74	36,85	12,45	16,54	9,27	0,44
101(3)	Фрикадельки мясные	70/35	10,5	9,1	7,6	155	0,09	26,65	19,9	0,85
331	Каша вязкая (перловая)	130/4,5	2,62	3,61	18,52	117	0	11,61	11,09	0,51
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	19,2	3,1	0,57
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		605*	17,48	16,86	75,87	524,83	112,54	99,20	63,96	5,59
	Итого за восьмой день		67,69	64,44	247,86	1833,31	189,96	741,29	252,90	13,64
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		25,40	7,40	-5,00	1,90	279,90	-17,60	26,50	36,40

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
 Период: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe
	завтрак (25,9 %)									
7	Сыр (порциями, российский)	25	5,8	7,38	0	90	0,18	220	8,75	0,25
195(3)	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,10	10,2	33,8	259	0,92	211,6	28,65	0,49
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,82	99	1,43	136,94	19,2	0,42
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		420*	19,15	20,97	57,28	495	2,53	573,14	63,2	1,56
	2-ой завтрак (2,4 %)									
386	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5	19	12	2,3
	обед (36,7 %)									
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,66	1,43	40,38	5,70	13,11	7,98	0,35
62(3)	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречкой	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	25,4	30,66	1,78
124(3)	Оладьи из печени по-купецки (запеченные)	75	15,1	10,5	10,1	196	9,29	23,05	17,7	4,73
335	Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0	4,86	21,12	1,11
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0,02	23,78	97	0,4	31,7	6	1,24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,98	0	4,6	5	0,62
		705*	28,84	22,42	95,44	700,81	19,12	102,72	88,46	9,83
	полдник (8,9 %)									
283(3)	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	8,31	47	0,26	52,97	6,09	0,06
437/494	Пирожки печеные из дрожжевого теста (фарш мясной с луком)	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	10,70	15,80	0,71
		250*	7,70	3,95	26,46	170,00	0,31	63,67	21,89	0,77
	ужин (26,1 %)									
271	Биточки рыбные запеченные	110	14,63	5,17	10,55	147,13	0,47	58,72	33	0,82
174(3)	Пюре овощное	180/6,7	5,58	9,72	21,96	198	27,81	131,27	67,61	1,84
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	4	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0	6,9	7,5	0,93
		520*	22,89	15,22	67,53	498,54	32,28	210,89	116,11	6,39
	Итого за девятый день		78,98	62,86	257,01	1910,35	59,24	969,42	301,66	20,85
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		46,26	4,77	-1,53	6,13	18,48	7,71	50,83	108,50

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весение-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Присм пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			Са	Mg	Fe
	завтрак (24,7 %)									
230	Омлет с сыром	60/3	5,76	7,7	0,84	95,84	0,11	94,5	8,42	0,96
70(2)	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200/6	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	125,38	28,54	0,61
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,6	0,12
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		450*	16,23	20,27	53,19	461,24	2,18	337,65	56,16	2,09
	2-ой завтрак (3,4 %)									
418	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	120	0,6	0	15,24	63,2	4,8	24	12	0,24
	обед (31,6 %)									
25(2)	Томаты свежие с растительным маслом	50	0,51	3,59	1,78	42,68	10,52	19,85	11,13	0,53
90/132	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	5,61	3,03	15,67	112,25	11,19	31,7	36,15	1,28
299	Котлеты рубленные	70	10,43	7,7	10,19	151,38	0	12,25	20,22	1,04
354	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	5,16	77,60	25,74	83,06	30,98	1,20
300(3)	Кисель из концентрата на плодовом или ягодном экстрактах (черная смородина)	180	0	0	12,01	44,4	0	0,25	0	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	-	11,5	12,5	1,55
	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	47	0	4,6	6,6	0,4
		770*	24,03	19,92	79,17	590,26	47,45	163,21	117,58	6,04
	полдник (15,3 %)									
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73	252	29,44	0,21
	Печенье	50	3,7	4,75	36,5	173,5	-	20,5	7,5	0,5
		250*	9,79	10,17	46,58	286,83	2,73	272,50	36,94	0,71
	ужин (25,0 %)									
82(2)	Суфле творожное	140	20,01	12,54	17,18	289,13	0,35	152,72	23,93	0,77
372	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05	0,02	13,65	2,64	0,1
411	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	7	28	0,03	9,91	1,3	0,27
386	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	16	9	2,2
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	6,9	9,9	0,6
		500*	23,54	15,76	51,40	468,68	10,40	199,18	46,77	3,94
	Итого за десятый день		74,19	66,12	245,58	1870,21	67,56	996,54	269,45	13,02
	норма		54	60	261	1800	50	900	200	10
	Отклонения		37,39	10,20	-5,91	3,90	35,12	10,73	34,73	30,20
	Итого за весь период		726,39	627,61	2580,30	18675,05	847,39	8723,52	3025,90	162,76
	Среднее значение за период		72,64	62,76	258,03	1867,51	84,74	872,35	302,59	16,28
	Отклонения		34,52	4,60	-1,14	3,75	69,48	-3,07	51,30	62,80

*Суммарный объем блюд (в граммах)