

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия с сыром)	150/5	8,552	10,248	45,634	309,91	0	211
	Кофейный напиток	150	0 (2,574)	0 (1,746)	10,782 (18,594)	43,092 (100,8)	0 (0,342)	141
	Печенье (батон нарез с маслом)	20	1,5	2,36	14,88	86,8	0	128
Итого на завтрак		325						
Второй завтрак								
	Яблоко	95	0,06	0,06	12,7	52,25	1,36	
Итого на второй завтрак		95	0,06	0,06	12,7	52,25	1,36	
Обед								
	Салат из соленых огурцов (свекла, яблоки)	30	0,88	7,08	3,5	80		171
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	31/2
	Капуста тушеная (пюре картофельное)	110	2,277	2,896	10,373	82,61	18,876	132 (321)
	Омлет натуральный	40	3,528	6,792	0,676	78,152	0,06	215
	Компот из свежих яблок, кураги витаминизированный	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75	0	700
Итого на обед		480						
Полдник								
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,846	0	701
	Напиток фруктовый (молоко кипяченое)	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	400
Итого на полдник		200	6,718	5,324	17,462	144,852	2,466	
Ужин								
	Жаркое домашнему с мясом (капуста тушеная с мясом)	200	42,61	44	37	714,8	19	96 (132)
	Чай сладкий с молоком	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	12/10
	Батон нарезной	20	1,228	0,478	8,372	42,886	0	701
Итого на ужин		400						
Итого за первый день		1525						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронны с сыром)	200/5	9,81	11,755	52,345	355,485	0	211
	Кофейный напиток	200	0	0	18,594	100,8	0,034	141 (396)
	Печенье (батон нарезной с маслом)	25	1,875	2,95	15,94	92,85	0	128
Итого на завтрак		430						
Второй завтрак								
	Яблоко	100	0,1	0,1	20,05	82,5	0,08	153
Итого на второй завтрак		100	0,1	0,1	20,5	82,5	0,08	
Обед								
	Салат из соленых огурцов(свекла, яблоко)	40	0,88	7,08	3,5	80		171
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200	2	2,4	13,6	82,6	3,96	31/2
	Капуста тушенная (пюре картофельное)	140	2,621(2.652)	4,212(4,16)	12,259(17,719)	97,63(118,95)	22,308(15,743)	132 (321)
	Колбаса/Омлет	70	6,174	11,886	1,183	136,766	0,014	215
	Компот из свежих яблок,кураги витаминизированный	200	0,39	0,018	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		700						
Полдник								
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Напиток фруктовый (молоко кипяченое)	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
Итого на полдник		240	8,556	6,296	26,844	199,112	2,74	
Ужин								
	Жаркое домашнему с мясом (капуста тушенная с мясом)	250	46,86(28,622)	48,4(26,29)	40,7(28,798)	786,28(473,462)	20,9(69,05)	96 (132)
	Чай сладкий с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	12/10
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
Итого на ужин		490	52,856(34,618)	52,356(30,246)	75,524(60,622)	974,712(661,894)	22,48(70,63)	
Итого за первый день		1845						

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
<u>Завтрак</u>								
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,9	25,2	147	0,3	14/4
	Какао с молоком	150	3,15	0,715	12,96	88,995	1,2	397
	Батон нарезной	30	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Сыр порционный (масло сливочное)	5	1,16 (0,04)	4,75 (3,625)	0 (0,065)	18 (33)	0,035 (0)	7 (6)
Итого на завтрак		335						
<u>Второй завтрак</u>								
	Банан	95	0,2	0	11,495	46,55	0,95	
Итого на второй завтрак		95	0,2	0	11,495	46,55	0,95	
<u>Обед</u>								
	Салат свекольный	40	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	33
	Щи со сметаной с мясом	150	1,02	2,895	4,005	46,2	12,015	66
	Тефтели мясные	60	5,067	5,616	6,69	97,71	0,487	286
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,984	1,836	0,756	185,652	0	243
	Компот из изюма витаминизированный	150	0,195	0	15,93	64,37	0,035	146
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75	0	700
Итого на обед		560						
<u>Полдник</u>								
	Плюшка домашняя(булочка домашняя)	50 (60)	3,735 (4,464)	7,135 (4,536)	16,4 (28,668)	145,335 (173,334)	0,185 (0,012)	447 (469)
	Напиток апельсиновый	150	0,6	0	123	492	1,38	383
Итого на полдник		200 (210)	4,335 (5,064)	7,135 (4,536)	139,4 (151,668)	637,335 (665,334)	1,565 (1,392)	
<u>Ужин</u>								
	Детский творожок(запеканка творожная со сладкой подливой)	100	13,43	9,67	10,43	182,58		
	Яйцо	50	12,7	11,5	0,7	157	0	
	Чай	150	0,105	0,015	6,9	25,5	2,35	11/10 (10/10)
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,942	2,555	701
Итого на ужин		320						
Итого за второй день		1510 (1520)						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
<u>Завтрак</u>								
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,2	33,6	196	0,4	14/4
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон нарезной	30						
	Масло сливочное Сыр порционный	7 8	1,856	2,36	0	28,8	0,056	7
Итого на завтрак		438						
<u>Второй завтрак</u>								
	Банан	100	0,20	0	11,495	46,55	0,95	
Итого на второй завтрак		100	0,2	0	11,495	46,55	0,95	
<u>Обед</u>								
	Салат свекольный	50	0,71	3,045	4,18	46,95	4,75	33
	Щи со сметаной с мясом	200	янв.36	3,86	5,34	61,6	16,02	66
	Тефтели мясные	70	5,173	5,616	6,69	97,71	0,487	286
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,148	2,142	0,882	216,594	0	296
	Компот из изюма витаминизированный	200	0,26	0	21,24	85,82	0,07	146
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		710						
<u>Полдник</u>								
	Плюшка домашняя	60	4,482	8,562	19,68	174,402	0,222	447
	Напиток лимонный	200	0,8	0	164	656	1,84	383
Итого на полдник		260	5,282	8,562	183,68	830,402	2,062	
<u>Ужин</u>								
	Детский творожок(запеканка творожная со сладкой подливой)	100	13,43	9,67	10,43	182,58		
	Яйцо или блинчики	1 шт	12,7	11,5	0,7	157		
	Чай	200	0,14 (0)	0,02 (0)	11,34 (9,2)	45,56 (34)	3,14 (0)	11/10 (10/10)
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
Итого на ужин		390						
Итого за второй день		1898						

с 1 - 3 лет								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	3,75	4,35	19,8	132	0,45	16/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	395
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	0	6
Итого на завтрак		325						
Второй завтрак								
	Фрукты (апельсин)	95	0,5	0,5	12,4	55,73	6,16	368
Итого на второй завтрак		95	0,5	0,5	12,4	55,73	6,16	
Обед								
	Салат витаминный(морковь, яблоко) с растительным маслом	40	0,44	4,04	4,24	55,2	6,16	50
	Суп картофельный с крупой и курицей	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	
	Рис отварной/картофель тушеный	120	2,916	4,296	29,352	167,76	0	315
	Куриные тефтели	60	5,682	2,982	2,646	60,024	2,592	267
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,33	0,015	20,85	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		550						
Полдник								
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Йогурт питьевой	150	4,95	2,25	16,95	108	0	400
Итого на полдник		170	6,178	2,678	25,322	150,886	0	
Ужин								
	Суп вермишелевый рыбный	200	3,255	9,135	22,635	189,135	12,39	132
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	25,5	1000	
	Батон нарезной	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	0	701
Итого на ужин		375	13,32	20,055	42,82	406,7225	#####	
Итого за второй день		1515						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
<u>Завтрак</u>								
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	5,0	5,8	26,4	176	0,6	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Батон нарезной	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,2	0	6
Итого на завтрак		447						
<u>Второй завтрак</u>								
	Фрукты (апельсин)	100	0,5	0,5	13,06	58,6		б/н
Итого на второй завтрак		100	0,5	0,5	134,06	58,6		
<u>Обед</u>								
	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,55	5,05	05.мар	69	7,2	50
	Суп картофельный с крупой и курицей	200	2	2,24	13.июн	82,6	6,6	
	Рис отварной/картофель тушеный	140	3,402	5,008	34,244	195,72	0	315
	Куриные тефтели	70	6,629	3,479	3,087	70,028	3,024	267
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		710						
<u>Полдник</u>								
	Батон нарезной	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	701
	Йогурт питьевой	200	6,6	3	22,6	144	0	400
Итого на полдник		230	8,442	3,642	35,158	208,329	0	
<u>Ужин</u>								
	Суп вермешелевый рыбный	250	3,038	8,526	21,126	176,526	11,5647	132
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	25.май	750	
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
Итого на ужин		420						
Итого за третий день		1907						

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	04.авг	5,55	21.сен	151,5	0,3	8/4
	Чай с сахаром и молоком	150	0	0	0	0	0	
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Масло сливочное (сыр)	10 (5)	1,2 (0,04)	5,1 (3,625)	0 (0,065)	33,035 (33)	0	7, 6 (6)
Итого на завтрак		330						
Второй завтрак								
	Фрукты (груша)	95	0,75	0,1615	18,582	78,375	49,875	б/н
Итого на второй завтрак		95	0,75	0,1615	18,582	78,375	49,875	
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами (салат из моркови и яблок или изюма)	40	0,504	4,032	3,104	50,72	3,8	183 (40)
	Борщ со сметаной с мясом	150	1,095	2,94	7,65	61,5	6,165	57
	Котлета мясная	60	10,5	8,28	4,53	135,228	0,168	282
	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,356	109,8	14,532	321
	Компот из свежих фруктов витаминизированны	150	0,12					372
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		560						
Полдник								
	Гренки с сахаром из пшеничного хлеба	20	2,488	0,316	15,214	73,64		115
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	400
Итого на полдник		200	7,978	5,212	24,304	175,646	2,466	
Ужин								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,95	4,5	24,45	154,5	0,3	
	Чай с фруктовым соком	170	0	0	7,82	28,9	0	10/10
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
Итого на ужин		#####						
Итого за четвертый день		1585						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	0,4	8/4
	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	0	0	0	
	Батон нарезной	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Масло сливочное(сыр)	7	0,056	5,075	0,091	46,2	0	6
Итого на завтрак		447						
завтрак								
	Фрукты (груши)	100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	371
Итого на второй завтрак		100	0,79	0,17	9,56	82,5	52,5	
Обед								
	Салат из свеклы с солеными огурцами (салат из моркови и яблок или изюма)	50	0,63	5,04	3,88	63,4	4,75	183 (40)
	Борщ со сметаной с мясом	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22	57
	Котлета мясная	70	12,25	9,66	5,285	157,766	0,196	282
	Пюре картофельное	140	2,856	4,48	19,082	128,1	16,954	321
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		710	(23,173)	(25,492)	(94,091)	715,684 (688,744)	(38,187)	
Полдник								
	Гренки с сахаром из пшеничного хлеба	30	4,976	0,632	30,428	47,28		115
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
Итого на полдник		230	11,076	6,072	40,528	160,62	2,74	
Ужин								
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	4,62	4,2	22,82	144,2	0,28	
	Чай с фруктовым соком	200	0	0	9,2	34	0	10/10
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
Итого на ужин		#####	7,076	5,056	48,764	263,972	0,28	
Итого за четвертый день		#####	66,80 (66,56)	55,09 (52,17)	273,603 (273,67)	1835,183 (1808,243)	82,952 (81,422)	

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
<u>Завтрак</u>								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,05	3,75	21,45	133,5	0,3	5/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,025	0,065	33	0	6
Итого на завтрак		350						
<u>завтрак</u>								
	Фрукты (яблоко)	95	0,5	0,5	12,41	55,73	12,66	б/н
Итого на завтрак		95	0,5	0,5	12,41	55,73	12,66	
<u>Обед</u>								
	Салат из белокочанной капусты(кваш капусты)	30	0,48	1,98	3,75	32,4	12,12	20
	Суп кудрявый картофельный со сметаной с курицей (рассольник)	150/15 (150)	3,471 (1,11)	1,76 (3,045)	11,734 (8,46)	76,53 (65,7)	0 (6,06)	77 (73)
	Котлета куриная/тефтели куриные	50	7,35	8,87	29,5	122,85	0	7
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,982	2,783	27,764	152,493	0	317
	Компот из кураги витаминизированный	150	0,51	0	15,12	61,575	0,22	158
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		545						
<u>Полдник</u>								
	Пряники (печенье)или батон нарезной	20	1,5	2,36	4,88	86,8	0	608 (128)
	Напиток фруктовый из сока	180	5,22 (5,49)	4,5 (4,896)	7,56 (9,09)	91,206 (102,006)	0,54 (2,466)	401 (400)
Итого на полдник		200						
<u>Ужин</u>								
	Рагу овощное	200	4,56	7,3	22,44	173,84	0	119
	Кисель фруктовый	180	0	0	8,28	30,6	0	10/10
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,942	0	701
Итого на ужин		400						
Итого за пятый день		1590						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
<u>Завтрак</u>					13.июн			
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,4	5	28,6	178	0,4	5/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,2	0	6
Итого на завтрак		447						
<u>завтрак</u>								
	Фрукты (яблоко)	100	0,53	0,53	13,06	58,66		б/н
Итого на завтрак		100	0,53	0,53				
<u>Обед</u>								
	Салат из белокочанной капусты(квашенной капусты)	50	0,8	3,3	6,25	54	20,2	20
	Суп кудрявый с картошкой со сметаной и курицей (рассольник)	200	4,13	2,28	12,6	87,304	13,06	188/115 (73)
	Котлета куриная/гуляш из курицы	70	10,29	12,43	4,812	171,5	13,06	7
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,068	3,542	35,336	194,082	13,06	317
	Компот из кураги витаминизированный	150	13,06	13,06	13,06	13,06	13,06	158
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		660						
<u>Полдник</u>								
	Пряники (печенье)или батон нарезной	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608 (128)
	Напиток фруктовый из сока	200	5,8 (6,1)	5 (5,44)	8,4 (10,1)	101,34 (113,34)	0,6 (2,74)	401 (400)
Итого на полдник		250						
<u>Ужин</u>								
	Рагу овощное	200	4,56	7,3	22,44	173,84	0	119
	Кисель фруктовый	200	0	0	9,2	34	0	10/10
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
Итого на ужин		440	7,016	8,156	48,384	293,612	0	
Итого за пятый день		1897						

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая жидкая с маслом сливочным	150	5,4	4,95	25,2	154,5	0,3	3/4
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,055	395
	Пряник (печенье, вафли, батон нарезной с маслом)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0 (0)	608 (128)
Итого на завтрак		330						
Второй завтрак								
	Банан	95	0,6	0,6	12,69	52,25	0,055	153
Итого на второй завтрак		95						
Обед								
	Салат из свеклы	30	0,426	1,827	12,508	28,17	2,85	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями, смет	150	1,62	1,695	10,29	62,85	4,95	152
	Жаркое по домашнему с мясом	150	5,505	8,595	16,605	166,995	6,195	194
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		520						
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	4,976	0,632	30,428	147,28	0	115
	йогурт питьевой напиток фруктовый	150	4,95	2,25	16,95	108	0	400
Итого на полдник		200					0	
Ужин								
	Котлета мясная рис/плов рисовый с мясом	60/140	14,7	14,91	28,455	309,435	0,36	4/8
	Чай с сахаром	180	0	0	8,28	30,06	1	
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,942	0	701
Итого на ужин		400						
Итого за шестой день		1545						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
<u>Завтрак</u>								
со сметанным соусом	Каша гречневая жидкая с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,6	206	0,4	3/4
	Кофейный напиток со сгущеным молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Пряник (печенье, батон нарезной с маслом)	40 (30)	2,36 (2,25)	1,88 (3,54)	30 (22,32)	146,4 (130,2)	0	608 (128)
Итого на завтрак		440						
<u>Второй завтрак</u>								
	Банан	100	0,08	0,08	17,18	70,71	0,07	153
Итого на второй завтрак		100	0,08	0,08	17,18	70,71	0,07	
<u>Обед</u>								
	Салат из свеклы	50	0,71	3,045	4,18	46,95	4,75	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями , сметана	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	152
	Жаркое по домашнему с колбасой	70 140	0 5,138	8,19 8,022	15,96 15,498	176,4 155,862	5,782	194
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		710						
<u>Полдник</u>								
	Варушка с повидлом	50	6,22	0,79	38,052	184,1	0	115
	Йогурт питьевой/напиток фруктовый	200	6,6	3	22,6	144	0	400
Итого на полдник		250	12,82	3,79	60,652	328,1	0	
<u>Ужин</u>								
	Котлета мясная/рис/Плов рисовый с мясом	70/160	19,6	19,88	37,94	412,58	0,48	4/8
	Чай с сахаром	200	0	0	9,2	34	1 гр	
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
Итого на ужин		310						
		1810						

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
<u>Завтрак</u>								
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5	0,3	11/4
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Сыр порционный (масло сливочное)	5	1,16 (0,04)	1,475 (3,625)	0 (0,065)	18 (33)	0,035 (0)	7 (6)
Итого на завтрак		355						
<u>Второй завтрак</u>								
	апельсин	95	0,17	0	9,8	31,9	1,35	
Итого на второй завтрак		95	0,17	0	9,8	31,9	1,35	
<u>Обед</u>								
	Салат морковно-яблочный	30	0,258	1,566	2,361	24,57	2,17	40
	Свекольник со сметаной, с мясом	150	1,305	2,67	7,215	58,2	5,505	136
	Шницель мясной, запечённый /голубцы ленивые с молочным соусом	60	10,8	8,25	6,6	143,604	0	282
	Рис с подливой	120/20	4,344	3,036	30,288	166,356	0	317
	Компот из изюма витаминизированный	150	0,1625	0	13,275	53,64	0,29	146
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		550						
<u>Полдник</u>								
	Батон нарезной	20	2,62	2,48	8,3	0,052	0,04	5/12
	Молоко кипяченое	150	0,6	0	123	492	1,38	383
Итого на полдник		170						
<u>Ужин</u>								
	Детский творожок	100	13,43	9,67	10,43	182,58		
	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157		
	Чай с лимоном	180	0	0	8,28	30,6	0	10/10
	Батон нарезной	25	1,535	0,535	10,465	53,6075	0	701
Итого на ужин		355						
Итого за седьмой день		1525						

с 3 - 7 лет								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
<u>Завтрак</u>								
	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	6,6	6	32,6	206	0,4	14/4
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон нарезной	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Сыр порционный (масло сливочное)	7	1,856 (0,056)	2,36 (5,075)	0 (0,091)	28,8 (46,2)	0,056 (0)	7 (6)
Итого на завтрак		447						
<u>Второй завтрак</u>								
	Апельсин	100	0,03	0	18,15	73,5	2,5	162
Итого на второй завтрак		100	0,03	0	18,15	73,5		
<u>Обед</u>								
	Салат морковно-яблочный	50	0,43	2,61	3,935	40,95	3,475	40
	Свекольник со сметаной, мясом	200	1,74	3,56	9,62	77,6		136
	Шницель мясной, запечённый/ голубцы ленивые с молочным соусом	70	12,6	9,625	7,7	167,538		282
	Рис с подливой	140/20	5,06	3,542	35,3336	194,082	0	317
	Компот из изюма витаминизированный	200	0,26	0	21,24	85,82	0,07	146
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		710						
<u>Полдник</u>								
	Гренки из пшеничного хлеба	30	6,55	6,2	20,75	0,13	0,1	5/12
	Молоко кипяченое	200	0,8	0	164	656	1,84	383
Итого на полдник		250						
<u>Ужин</u>								
	Детский творожок	100	13,43	9,67	10,43	182,58		
	Яйцо(блинчики)0	40	12,7	11,5	0,7	157		
	Чай с лимоном	200	0	0	9,2	34	0	10/10
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
Итого на ужин		380						
Итого за седьмой день		1897						

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
<u>Завтрак</u>								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150	4,5	3,9	25,2	147	0,3	14/4
	Кофейный напиток	150						395
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Масло сливочное (с сыром)	5(10)	1,2	5,1	0,65	51	0,035	6, 7
Итого на завтрак		330						
<u>завтрак</u>								
	Фрукты (яблоко)	95	0,5	0,5	12,41	55,73	12,66	б/н
Итого на второй завтрак		95	0,5	0,5	12,41	55,73	12,66	
<u>Обед</u>								
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (салат из свеклы с солеными огурцами)	40	0,64	4,04	3,84	54,4	11,12	5/1 (183)
	Суп с клецками (рассольник) со сметаной	150 (150)	1,23 (1,11)	1,86 (3,045)	7,545 (8,46)	51,9 (65,7)	3,45 (6,06)	85 (73)
	Пюре картофельное	120	2,448	3,84	16,356	109,8	14,522	321
	Суфле куриное(рыбные тефтели)	60	8,238	3,606	4,968	85,602	0,408	338 (269)
	Компот из кураги витаминизированный	150	0,33	0,015	20,-82	84,75		376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		590						
<u>Полдник</u>								
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	86,8	0	128
	Компот фруктовый	150	0,06	0,06	12,03	49,5	0,053	153
Итого на полдник		170	1,56	2,42	26,91	136,3	0,053	
<u>Ужин</u>								
	Рис в молоке	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,228	78
	Чай с фруктовым соком	150	0	0	6,9	25,5	1000	
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
Итого на ужин		370	1,228	0,428				
Итого за восьмой день		1555						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
<u>Завтрак</u>								
	Каша ячневая рассыпчатая молочная с маслом	200	6,6	6	32,6	206	0,4	15/4
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Батон нарезной	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Масло сливочное(с сыром)	5(14)	1,912	7,435	0,091	75	0,056	6, 7
Итого на завтрак		454						
<u>Второй завтрак</u>								
	Фрукты (яблоко)	100	0,5	0,5	13,06	58,66	13,мар	
Итого на второй завтрак		100	0,5	0,5	13,06	58,66	13,03	
<u>Обед</u>								
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (салат из свеклы с солеными огурцами)	50	0,8	5,05	4,8	68	13,9	5/1 (183)
	Суп с клецками (рассольник) со сметаной	200	1,64	2,4	10,06	69,2	4,6	85 (б/н)
	Пюре картофельное	140	2,856	4,48	19,082	128,1	16,954	321
	Куриное суфле(рыбные тефтели)	70	12,46	0,49	0,28	55,3	0,42	338 (269)
	Компот из кураги витаминизированный	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		710						
<u>Полдник</u>								
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2	0	128
	Компот фруктовый	220	6,71	5,98	11,11	124,67	3,01	400
Итого на полдник		250						
<u>Ужин</u>								
	Рис в молоке	220	% .302	6,45	20,65	164,75	1,6	78
	Чай с фруктовым соком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	12.окт
	Булка	30						
Итого на ужин		450						
Итого за восьмой день		1964						

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	150	4,995	8,25	16,98	162,33	0,675	93
	Чай с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33	0	6
Итого на завтрак		325						
завтрак								
	Фрукты (банан)	0,75	0,1615	18,581	78,375	49,875	0	б/н
Итого на завтрак		95	0,1615	18581	78,375	49,875	0	
Обед								
	Салат морковный с растительным маслом (салат из свежих помидор с луком)	45	0,639	2,7405	3,762	42,255	4,275	33 (14)
	Суп гороховый со сметаной, мясом	150	3,075	3,21	9,675	79,95	3,495	29/2
	Каша гречневая(рис с подливой)	120	2,448	3,84	16,356	109,8	14,532	321
	Биточки мясные	60	11,1	8,682	3,78	137,66		50
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	150	0,12	0,12	18,26	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		565						
Полдник								
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	Йогурт питьевой	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466	400
Итого на полдник		200						
Ужин								
	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5	0,3	
	Напиток фруктовый	180	0	0	8,28	30,6	0	
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
Итого на ужин		400						
Итого за девятый день		1585						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
<u>Завтрак</u>								
	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	93
	Чай с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Батон нарезной	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,2	0	6
Итого на завтрак		447						
<u>Второй завтрак</u>								
	Фрукты (банан)	100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	371
Итого на завтрак		100	0,79	0,17	19,56	82,5	52,5	
<u>Обед</u>								
	Салат морковный с растительным маслом (салат из свежих помидор с луком)	50	0,71	3,045	4,18	46,95	4,75	33 (14)
	Суп гороховый со сметаной, мясом	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	29/2
	биточки мясные(азу по татарски)/ Каша гречневая/рис с подливой	70/140	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	321
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	700
Итого на обед		710						
<u>Полдник</u>								
	Батон нарезной	30	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Йогурт питьевой	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
Итого на полдник		230	8,556	6,296	26,844	199,112	2,74	
<u>Ужин</u>								
	пюре, сельдь(каша рисовая молочная с маслом)	250	2,448	3,84	16,456	109,8	14,522	64 403 ?
	Напиток фруктовый	200	0	0	9,2	34	0	10/10
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
Итого на ужин		510						
Итого за девятый день		2007						

с 1 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
<u>Завтрак</u>								
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,5	4,35	32,85	186	0,45	
	Кофе с молоком	150	2,34	1,995	10,635	67,505	0,(75	395
	Батон нарезной	20	1,535	0,535	10,465	53,6075	0	701
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
Итого на завтрак		330						
<u>завтрак</u>								
	Фрукты (груша)	95	0,5	0,5	12,4	55,7	12,7	368
Итого на второй завтрак		95	0,5	0,5	12,4	55,7	12,7	
<u>Обед</u>								
	Салат из квашеной капусты с луком (салат из свежей капусты)	40	0,64 (0,304)	4,04 (2,436)	1,2 (0,952)	43,6 (26,92)	7,56 (3,8)	17 (б/н)
	Суп овощной со сметаной, курицей (рассольник со сметной, курицей)	150	5,31	3,75	7,425	82,125	6,2966	95
	Кнели куриные, рагу овощное (Жаркое с курицей)	60/120	7,62/2,04	8,52/6,42	1,5	113,4/108	0,3/9,18	319/188/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	5,805 (0,195)	5,805 (0)	13,395 (15,93)	52,02 (64,37)	0,035 (0,035)	139 (146)
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	700
Итого на обед		560						
<u>Полдник</u>								
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
	молоко кипяченое/напиток яблочный	150	4,35	3,75	6,3	76,005	0,45	
Итого на полдник		170						
<u>Ужин</u>								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2,94	2,78	19,74	112	4,66	190
	Кисель	180	0,234	0	13,068	52,92	1	162
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
Итого на ужин		400						
Итого за десятый день		1555						

с 3 - 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6	5,8	43,8	248	0,6	
	Кофе с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Батон нарезной	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	701
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,091	46,2	0	6
Итого на завтрак		447						
завтрак								
	Фрукты (груша)	100	0,5	0,5	13,06	58,64	13,3	368
Итого на второй завтрак		100	0,5	0,5	13,06	58,64	13,3	
Обед								
	Салат из квашеной капусты с луком (салат из свежей капусты)	50	0,8	05,май	1,5	54,5	9,45	17 (6/н)
	Суп овощной со сметаной, курицей (рассольник со сметной, курицей)	200	7,04	5	9,9	109,5	8,39	95
	Кнели куриные, рагу овощное (Жаркое с курицей)	70/140	8,89/4	9,94/10,7	1,75/17	132,3/180	0,35/15,3	319/188/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	7,74 (0,026)	7,74 (0)	17,86 (21,24)	69,36 (85,82)	0,05 (0,07)	139 (146)
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,265	94,5	0	700
Итого на обед		770						
Полдник								
	Батон нарезной		1,842	0,642	12,558	64,329	0	701
	молоко кипяченое или напиток яблочный(апельсиновый)	200	6,1	5,4	10,1	113,34	2,74	
Итого на полдник		#ЗНАЧ!						
Ужин								
	Каша манная молочная с маслом сливочны	250	4,593	4,343	30,84	175	7,25	190
	Кисель	200	0,26	0	14,52	58,8	1	162
	Батон нарезной	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	701
Итого на ужин		450						
Итого за десятый день		1997						