УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ
ЦРР - д/с № 28 «Дельфинчик»
_____ Ситникова Т.А.
Приказ №136/А
от «02» 07 2018г.

МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ

ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 3 - 7 ЛЕТ

Муниципальное автономное дошкольное учреждение «Центр развития ребёнка - детсткий сад №28 «Дельфинчик» городского округа Ступино Московской области

Категория: Дети 3-7 лет

Прием 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 и сахаром**	**160**	**6,06**	**4,54**	**40,91**	**227,84**	**0**	**63**
	Масло сливочное	5,6/5,6	0,07	3,44	0,1	31,7	0	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	0	
	Макаронные изделия	52,92/52,92	5,98	1,11	36,83	180,99	0	
ЗАВТРАК	**Какао с молоком**	**180**	**4,14**	**4,34**	**16,11**	**119,3**	**1,638**	**140**
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0	
	Какао-порошок	1,8/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Вода	63/63	0	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	1,638	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		382	13,03	14,31	74,01	468,17	1,638	
ЗАВТРАК 2	**Соки фруктовые**	**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	**0**	**150**
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	**Салат из свежей капусты**	**80**	**1,31**	**4,07**	**7,7**	**72,74**	**30,64**	**4**
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	0	
	Капуста белокочанная	84/67,2	1,21	0,07	3,16	18,82	30,24	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Борщ с курами**	**250**	**8,77**	**11,48**	**13,7**	**193,53**	**22,7**	**32**
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Капуста белокочанная	25/20	0,38	0,02	0,94	5,6	9	
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	4	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	4	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,36	0	1,42	7,42	3,375	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625	
	Курица, 1 категории	40/35,6	6,48	6,55	0	84,73	0,641	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	
ОБЕД	**Котлеты или биточки рыбные запеченные**	**80**	**11,26**	**2,8**	**7,74**	**98,69**	**0,56**	**102**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Минтай	65/60	9,54	0,54	0	43,2	0,3	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	0,26	
	Хлеб пшеничный	14/14	1,11	0,14	6,76	29,9	0	
ОБЕД	**Пюре картофельное с морковью**	**180**	**3,55**	**3,38**	**22,46**	**135,65**	**24,624**	**72**
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16	21,6	
	Морковь	88,4/54,72	0,71	0,05	3,78	19,15	2,736	
	Молоко	22,68/21,6	0,63	0,69	1,02	12,96	0,281	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	28,24	22,33	82,59	641,97	78,524	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Яйца вареные**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**63**	**0**	**90**
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
УЖИН	**Каша гречневая рассыпуха с молоком**	**210**	**6,97**	**6,4**	**31,52**	**215,31**	**1,365**	**52**
	Масло сливочное	3,15/3,15	0,04	1,94	0,05	17,83	0	
	Сахарный песок	6,3/6,3	0	0	6,29	23,88	0	
	Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	36,75/36,75	3,9	1,1	20,25	110,62	0	
	Вода	91,88/91,88	0	0	0	0	0	
	Молоко	105/105	3,04	3,36	4,93	63	1,365	
УЖИН	**Кисель из ягод свежих**	**180**	**0,2**	**0,07**	**22,72**	**90,67**	**36**	**141**
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Крахмал картофельный	9/9	0,01	0	7,04	28,17	0	
	Ягоды замороженные	18,36/18	0,18	0,07	1,31	7,92	36	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Зефир**	**40**	**0,32**	**0,04**	**31,92**	**130,4**	**0**	**173**
	Зефир	40/40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	15,34	11,46	103,34	574,14	37,365	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2037**	**62,71**	**54,27**	**288,46**	**1880,18**	**119,993**	
Среднее значение за период		2037	62,71	54,27	288,46	1880,18	119,993	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,34	25,98	61,37			

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "3-7 лет (2015)"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная манная**	**250**	**6,45**	**7,3**	**27,33**	**200,95**	**1,95**	**55**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	12,66	16,44	58,65	425,35	3,354	
ЗАВТРАК 2	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ОБЕД	**Салат из горошка зеленого консервированного**	**80**	**17,85**	**4,13**	**41,36**	**263,66**	**0**	**5**
	Горошек зеленый консервированный	120/77,6	17,85	0,93	41,36	234,9	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
ОБЕД	**Суп с клецками на м/б со сметаной**	**250**	**5,07**	**3,87**	**19,97**	**135,55**	**10,5**	**31**
	Картофель	60,68/45,45	0,91	0,18	7,41	35	9,09	
	Лук репчатый	10,9/9,1	0,13	0,02	0,75	3,73	0,91	
	Соль поваренная пищевая	6,25/6,25	0	0	0	0	0	
	Бульон мясной	170,45/170,4	1,7	0	0	6,82	0	
	Морковь	11,38/9,1	0,12	0,01	0,63	3,19	0,455	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Масло растительное	2,28/2,28	0	2,27	0	20,45	0	
	Вода	5,91/5,91	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	15,91/15,91	1,77	0,24	10,79	52,34	0	
	Яйцо	1,36/1,36	0,17	0,16	0,01	2,14	0	
ОБЕД	**Солянка с мясом**	**230**	**16,93**	**16,65**	**16,05**	**284**	**93,15**	**121**
	Масло сливочное	5,11/5,11	0,07	3,14	0,09	28,9	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	73,6/66,7	12,41	10,67	0	145,41	0	
	Лук репчатый	11,5/9,66	0,14	0,02	0,79	3,96	0,966	
	Капуста белокочанная	253/202,4	3,64	0,2	9,51	56,67	91,08	
	Крупа рисовая	6,05/6,05	0,42	0,06	4,48	20,14	0	
	Соль поваренная пищевая	0,74/0,74	0	0	0	0	0	
	Чеснок	1,22/1,03	0,07	0,01	0,31	1,54	0,104	
	Томат-паста	1,22/1,22	0,06	0	0,23	1,21	0,549	
	Морковь	11,5/9,2	0,12	0,01	0,63	3,22	0,46	
	Масло растительное	2,55/2,55	0	2,55	0	22,95	0	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	43,2	25,25	108,37	824,57	103,65	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Сырники из творога**	**160**	**28,42**	**16,59**	**25,12**	**361,09**	**0,72**	**80**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Творог	144/144	24,05	12,96	2,88	223,63	0,72	
	Пшеничная мука, первого сорта	20,8/20,8	2,31	0,31	14,1	68,43	0	
	Яйцо	16/16	2,03	1,84	0,11	25,12	0	
УЖИН	**Соус пл./ягодный**	**50**	**0,03**	**0,01**	**6,35**	**25,05**	**0,75**	**137**
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	0	
	Крахмал картофельный	1,5/1,5	0	0	1,17	4,7	0	
	Клюква	5,25/5	0,02	0,01	0,18	1,4	0,75	
	Вода	45/45	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	31,31	16,95	57,37	495,87	1,506	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2047**	**93,38**	**65,41**	**250,9**	**1943,79**	**128,976**	
Среднее значение за период		2047	93,38	65,41	250,9	1943,79	128,976	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			19,22	30,29	51,63			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная пшенная**	**250**	**7,28**	**7,93**	**29,83**	**219,85**	**1,95**	**53**
	Крупа пшено шлифованное	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,09**	**4,3**	**0,12**	**39,62**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ОБЕД	**Салат из свеклы**	**80**	**1,15**	**4,07**	**6,76**	**68,22**	**7,68**	**12**
	Свекла	96/76,8	1,15	0,08	6,76	32,26	7,68	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Суп с мясными фрикадельками**	**250**	**7,25**	**7,02**	**16,83**	**159,9**	**20,8**	**43**
	Вода	159,1/159,1	0	0	0	0	0	
	Картофель	121,41/90,9	1,82	0,36	14,82	69,99	18,18	
	Лук репчатый	10,9/9,1	0,13	0,02	0,75	3,73	0,91	
	Морковь	11,38/9,1	0,12	0,01	0,63	3,19	0,455	
	Масло растительное	2,28/2,28	0	2,27	0	20,45	0	
	Томат-паста	2,28/2,28	0,11	0	0,43	2,25	1,024	
	Вода	2,27/2,27	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,7/2,27	0,03	0	0,19	0,93	0,227	
	Соль поваренная пищевая	0,2/0,2	0	0	0	0	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	28,41/25,91	4,82	4,15	0	56,48	0	
	Яйцо	1,82/1,82	0,23	0,21	0,01	2,85	0	
ОБЕД	**Плов из птицы**	**220**	**27,02**	**26,14**	**45,23**	**523,09**	**5,192**	**122**
	Курица, 1 категории	132/116,6	21,22	21,45	0	277,51	2,099	
	Лук репчатый	24,2/20,33	0,28	0,04	1,67	8,33	2,033	
	Крупа рисовая	56,76/56,76	3,97	0,57	42	189,01	0	
	Масло сливочное	6,6/6,6	0,09	4,06	0,11	37,36	0	
	Морковь	26,4/21,12	0,27	0,02	1,46	7,39	1,056	
	Бульон куриный	116,6/116,6	1,17	0	0	3,5	0	
ОБЕД	**Компот из свежих ягод**	**180**	**0,27**	**0,11**	**16,34**	**66,46**	**54**	**144**
	Ягоды замороженные	27,54/27	0,27	0,11	1,97	11,88	54	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Вода	155,7/155,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	**Соки фруктовые**	**180**	**0,74**	**0,14**	**23,58**	**99**	**0**	**162.1**
	Сок фруктовый	180/180	0,74	0,14	23,58	99	0	
УЖИН	**Овощи в молочном соусе**	**250**	**10,1**	**6,35**	**31,65**	**223,2**	**42,725**	**70**
	Капуста белокочанная	87,5/70	1,26	0,07	3,29	19,6	31,5	
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	7,5	
	Морковь	81,25/65	0,84	0,07	4,49	22,75	3,25	
	Горошек зеленый консервированный	40/25	5,75	0,3	13,32	75,68	0	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	0	
	Вода	35/35	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,85/3,85	0,4	0,04	2,66	12,86	0,023	
	Молоко	35/35	1,01	1,12	1,64	21	0,455	
УЖИН	**Чай с лимоном**	**180**	**0,14**	**0**	**10,1**	**40,55**	**2,592**	**153**
	Вода	118,8/118,8	0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	2,556	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9,88	37,52	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Крендель сахарный, плюшка**	**80**	**7,08**	**6,74**	**51,11**	**290,88**	**0,272**	**166**
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,7/2,7	0,29	0,04	1,89	9,03	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0,19	0,17	0,01	2,39	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	51,69/51,69	5,58	0,67	36,13	172,65	0	
	Молоко	20,81/20,81	0,6	0,67	0,98	12,48	0,27	
	Дрожжи хлебопекарные	0,05/0,05	0,01	0	0	0,04	0	
	Масло сливочное	4,03/4,03	0,05	2,48	0,07	22,82	0	
	Яйцо	2,74/2,74	0,35	0,32	0,02	4,3	0	
	Сахарный песок	4,03/4,03	0	0	4,02	15,28	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2127**	**77,91**	**72,85**	**303,77**	**2165,16**	**138,655**	
Среднее значение за период		**2127**	**77,91**	**72,85**	**303,77**	**2165,16**	**138,655**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,39**	**30,28**	**56,12**			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная геркулесовая**	**250**	**6,85**	**8,35**	**25,55**	**204,75**	**1,95**	**54**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	13,06	17,49	56,87	429,15	3,354	
ЗАВТРАК 2	**Соки фруктовые**	**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	**0**	**150**
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	**Салат из картофеля с зеленым горошком**	**80**	**3,77**	**4,31**	**13,31**	**106,06**	**8,44**	**19**
	Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Картофель	43,84/32	0,64	0,13	5,22	24,64	6,4	
	Горошек зеленый консервированный	18,48/12	2,76	0,14	6,4	36,32	0	
	Морковь	15,04/12	0,16	0,01	0,83	4,2	0,6	
	Огурцы соленые	16/12,8	0,1	0,01	0,22	1,66	0,64	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**"Уха"**	**250**	**11,3**	**4,8**	**19,77**	**168,12**	**18,8**	**39**
	Лук репчатый	12,5/10,5	0,15	0,02	0,86	4,3	1,05	
	Минтай	56/53,75	8,55	0,48	0	38,7	0,269	
	Картофель	112,5/84,38	1,69	0,34	13,75	64,97	16,875	
	Крупа пшено шлифованное	6,25/6,25	0,72	0,21	4,16	21,38	0	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	0	
	Чеснок	1,25/1,05	0,07	0,01	0,31	1,56	0,105	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	
ОБЕД	**Тефтели мясные (ёжики)**	**100**	**10,7**	**11,61**	**12,09**	**195,73**	**1,45**	**110**
	Вода	7,5/7,5	0	0	0	0	0	
	Вода	12,5/12,5	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	16,85/14,15	0,2	0,03	1,16	5,8	1,415	
	Пшеничная мука, первого сорта	6,66/6,66	0,74	0,1	4,52	21,91	0	
	Крупа рисовая	6,57/6,57	0,46	0,07	4,86	21,88	0	
	Масло сливочное	1,82/1,82	0,02	1,12	0,03	10,3	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	52,6/47,82	8,89	7,65	0	104,25	0	
	Масло растительное	2/2	0	2	0	17,98	0	
	Вода	18,75/18,75	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,88/1,88	0,21	0,03	1,27	6,17	0	
	Сметана	6,25/6,25	0,17	0,62	0,24	7,44	0,031	
ОБЕД	**Капуста тушеная**	**180**	**4,63**	**4,75**	**19,44**	**140,69**	**98,586**	**73**
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	0	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	0,72	
	Капуста белокочанная	257,94/206,2	3,71	0,21	9,7	57,76	92,826	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,16/2,16	0,24	0,03	1,46	7,11	0	
	Томат-паста	10,8/10,8	0,52	0	2,05	10,69	4,86	
	Морковь	4,5/3,6	0,05	0	0,25	1,26	0,18	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
ОБЕД	**Лимонный напиток**	**180**	**0,09**	**0,02**	**11,11**	**44,6**	**4,32**	**143**
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93	0	
	Лимон	18/10,8	0,1	0,01	0,32	3,67	4,32	
	Вода	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	33,79	26,09	92,42	742,2	131,596	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Пудинг из творога (запеченный)**	**160**	**23,65**	**14,61**	**30,37**	**342,85**	**0,64**	**81**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Творог	120/120	20,04	10,8	2,4	186,36	0,6	
	Крупа манная	12,8/12,8	1,32	0,13	9,04	42,62	0	
	Изюм	16/16	0,46	0,1	10,56	42,26	0	
	Сметана	6,4/6,4	0,17	0,64	0,25	7,62	0,032	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0	
	Яйцо	12,8/12,8	1,63	1,47	0,09	20,1	0	
УЖИН	**сметана**	**30**	**0,81**	**3**	**1,17**	**35,7**	**0,15**	**130**
	Сметана	30/30	0,81	3	1,17	35,7	0,15	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Печенье**	**30**	**2,25**	**3,54**	**22,47**	**125,13**	**0**	**174**
	Печенье	30/30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		435	29,57	21,5	79,91	613,41	0,826	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2077**	**82,52**	**71,25**	**257,72**	**1980,66**	**138,242**	
Среднее значение за период		**2077**	**82,52**	**71,25**	**257,72**	**1980,66**	**138,242**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**16,67**	**32,38**	**52,05**			

Категория: Дети 3-7 лет (2015)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная "Дружба"**	**250**	**6,7**	**7,65**	**30,78**	**218,72**	**1,95**	**56**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа рисовая	12,5/12,5	0,88	0,12	9,25	41,62	0	
	Крупа пшено шлифованное	12,5/12,5	1,44	0,41	8,31	42,75	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	12,91	16,79	62,1	443,12	3,354	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,57	5,04	7,39	94,5	2,04	
ОБЕД	**Салат из свежих огурцов со сладким перцем**	**80**	**0,75**	**4,08**	**2,85**	**51,22**	**38,08**	**2**
	Лук репчатый	11,2/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	0,96	
	Перец сладкий	21,6/16	0,21	0,02	0,78	4,16	32	
	Огурец, грунтовый	64/51,2	0,41	0,05	1,28	7,17	5,12	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Рассольник ленинградский на м/б со сметаной**	**250**	**4,42**	**6,37**	**17,32**	**145,35**	**16,8**	**35**
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,5	
	Огурец соленый	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Крупа перловая	5/5	0,47	0,06	3,35	15,75	0	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	15	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	
ОБЕД	**Бефстроганов из отварного мяса**	**80**	**12,6**	**11,37**	**2,42**	**162,37**	**0,048**	**116**
	Говядина бескостная (1 сорта)	70,88/64,5	12	10,32	0	140,6	0	
	Вода	30/30	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3/3	0,33	0,04	2,03	9,87	0	
	Соль поваренная пищевая	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
ОБЕД	**Пюре картофельное**	**180**	**3,94**	**3,74**	**26,48**	**155,93**	**31,158**	**71**
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Картофель	205,2/153,9	3,08	0,62	25,09	118,5	30,78	
	Молоко	28,44/28,44	0,82	0,91	1,34	17,06	0,37	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	25,06	26,16	80,06	656,23	86,086	
ПОЛДНИК	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
УЖИН	**Салат "Росинка"**	**80**	**2,88**	**3,38**	**9,62**	**80,22**	**4,032**	**16**
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,672	
	Соль поваренная пищевая	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	14,4/8,32	1,91	0,1	4,43	25,18	0	
	Морковь	80/67,2	0,87	0,07	4,64	23,52	3,36	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
УЖИН	**Рыба, запеченная в омлете**	**150**	**25,26**	**8,74**	**4,86**	**199,61**	**0,81**	**101**
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Минтай	132/121,88	19,38	1,1	0	87,75	0,609	
	Пшеничная мука, первого сорта	5,62/5,62	0,62	0,08	3,81	18,51	0	
	Яйцо	37,5/37,5	4,76	4,31	0,26	58,88	0	
	Молоко	15/15	0,44	0,48	0,7	9	0,195	
УЖИН	**Кисель из ягод свежих**	**180**	**0,2**	**0,07**	**22,72**	**90,67**	**36**	**141**
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Крахмал картофельный	9/9	0,01	0	7,04	28,17	0	
	Ягоды замороженные	18,36/18	0,18	0,07	1,31	7,92	36	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Конфеты**	**30**	**0,99**	**2,28**	**24,45**	**122,4**	**0**	**175**
	Ирис полутвердый	30/30	0,99	2,28	24,45	122,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	32,1	14,82	78,55	567,66	40,842	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2097**	**75,36**	**63,53**	**245,74**	**1846,11**	**150,322**	
Среднее значение за период		2097	75,36	63,53	245,74	1846,11	150,322	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,33	30,97	53,24			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	**Каша "Гурьевская"**	**160**	**3,89**	**5,49**	**53,15**	**273,47**	**0**	**60**
	Изюм	14,4/14,4	0,42	0,09	9,5	38,03	0	
	Крупа рисовая	48/48	3,36	0,48	35,52	159,84	0	
	Соль поваренная пищевая	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,09**	**4,3**	**0,12**	**39,62**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ОБЕД	**Салат из моркови и яблок**	**80**	**0,69**	**4,18**	**7,9**	**73,03**	**5,56**	**14**
	Яблоки	39,12/34,4	0,14	0,14	3,37	16,17	3,44	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	Морковь	53/42,4	0,55	0,04	2,93	14,84	2,12	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Суп вермишелевый с курами**	**250**	**9,3**	**9,5**	**13,93**	**206,32**	**17,15**	**40**
	Курица, 1 категории	40/35,62	6,48	6,55	0	84,79	0,641	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	15	
	Вермишель	10/10	1,04	0,11	0,2	33,7	0	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Вода	175/175	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
ОБЕД	**Котлеты, биточки, шницели рубленые**	**80**	**12,75**	**12,17**	**8,19**	**190,17**	**0,248**	**117**
	Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	64,8/59	10,97	9,44	0	128,62	0	
	Молоко	19/19	0,55	0,61	0,89	11,4	0,247	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0	
ОБЕД	**Рагу овощное**	**180**	**3,87**	**4,86**	**19,01**	**137**	**49,284**	**74**
	Капуста белокочанная	97,2/77,4	1,39	0,08	3,64	21,67	34,83	
	Картофель	77/57,6	1,15	0,23	9,39	44,35	11,52	
	Лук репчатый	17,1/14,4	0,2	0,03	1,18	5,9	1,44	
	Морковь	35,8/28,62	0,37	0,03	1,97	10,02	1,431	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0	
	Вода	33,75/33,75	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,38/3,38	0,37	0,05	2,29	11,1	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Сметана	11,25/11,25	0,3	1,12	0,44	13,39	0,056	
ОБЕД	**Компот из свежих ягод**	**180**	**0,27**	**0,11**	**16,34**	**66,46**	**54**	**144**
	Ягоды замороженные	27,54/27	0,27	0,11	1,97	11,88	54	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Вода	155,7/155,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	**Соки фруктовые**	**180**	**0,74**	**0,14**	**23,58**	**99**	**0**	**162.1**
	Сок фруктовый	180/180	0,74	0,14	23,58	99	0	
УЖИН	**Винегрет овощной**	**150**	**5,37**	**7,93**	**20,4**	**173,35**	**14,625**	**9**
	Лук репчатый	26,85/22,5	0,32	0,04	1,84	9,22	2,25	
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	7,5	
	Свекла	37,5/30	0,45	0,03	2,64	12,6	3	
	Морковь	28,1/22,5	0,29	0,02	1,55	7,88	1,125	
	Огурцы соленые	18/15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Горошек зеленый консервированный	24/15	3,45	0,18	8	45,4	0	
	Масло растительное	7,5/7,5	0	7,49	0	67,42	0	
УЖИН	**Рулет из рыбы**	**120**	**15,6**	**7,52**	**13,52**	**180,58**	**3,132**	**103**
	Минтай	78/72	11,45	0,65	0	51,84	0,36	
	Лук репчатый	24/24	0,34	0,05	1,97	9,84	2,4	
	Яйцо	10,5/10,5	1,33	1,21	0,07	16,48	0	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
	Молоко	28,5/28,5	0,83	0,91	1,34	17,1	0,37	
	Хлеб пшеничный	21/21	1,66	0,21	10,14	44,86	0	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Булочка каллорийная**	**80**	**7,08**	**6,74**	**51,11**	**290,88**	**0,272**	**165**
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,7/2,7	0,29	0,04	1,89	9,03	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0,19	0,17	0,01	2,39	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	51,69/51,69	5,58	0,67	36,13	172,65	0	
	Молоко	20,81/20,81	0,6	0,67	0,98	12,48	0,27	
	Дрожжи хлебопекарные	0,05/0,05	0,01	0	0	0,04	0	
	Масло сливочное	4,03/4,03	0,05	2,48	0,07	22,82	0	
	Яйцо	2,74/2,74	0,35	0,32	0,02	4,3	0	
	Сахарный песок	4,03/4,03	0	0	4,02	15,28	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2097**	**76,53**	**72,99**	**308,47**	**2199,24**	**147,751**	
Среднее значение за период		**2097**	**76,53**	**72,99**	**308,47**	**2199,24**	**147,751**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**13,92**	**29,87**	**56,1**			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	**Каша "Огонёк" на молоке**	**250**	**6,73**	**7,67**	**28,03**	**208,08**	**1,95**	**57**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа рисовая	7,5/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98	0	
	Крупа пшено шлифованное	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	7,5/7,5	0,95	0,25	4,28	23,1	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Какао с молоком**	**180**	**4,14**	**4,34**	**16,11**	**119,3**	**1,638**	**140**
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0	
	Какао-порошок	1,8/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Вода	63/63	0	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	1,638	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	13,7	17,44	61,13	448,41	3,588	
ЗАВТРАК 2	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ОБЕД	**Салат витаминный**	**80**	**0,93**	**4,13**	**8,89**	**76,76**	**17,44**	**3**
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	0	
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	14,4	
	Яблоки	28/20	0,08	0,08	1,96	9,4	2	
	Морковь	25,6/20,8	0,27	0,02	1,44	7,28	1,04	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Суп гороховый на м/б**	**250**	**7,15**	**5,62**	**19,72**	**158,52**	**11,625**	**37**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Картофель	66,75/50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	0	
	Морковь	16/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	
ОБЕД	**Жаркое по-домашнему**	**230**	**19,83**	**17,07**	**40,83**	**396,77**	**50,094**	**114**
	Масло сливочное	5,75/5,75	0,07	3,54	0,1	32,54	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	86,25/78,48	14,6	12,56	0	171,08	0	
	Лук репчатый	12,93/10,86	0,15	0,02	0,89	4,45	1,086	
	Картофель	316,25/237,1	4,74	0,95	36,66	182,63	47,435	
	Соль поваренная пищевая	1,15/1,15	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,3/2,3	0,11	0	0,44	2,28	1,035	
	Морковь	13,57/10,86	0,14	0,01	0,75	3,8	0,543	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	31,26	27,42	100,43	773,41	79,159	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Вареники ленивые (отварные)**	**160**	**22,82**	**14,4**	**22,45**	**308,34**	**0,592**	**85**
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	16,65/16,65	1,85	0,25	11,29	54,77	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Творог	121,17/118,7	19,82	10,68	2,37	184,36	0,594	
	Яйцо	14,48/14,48	1,84	1,66	0,1	22,73	0	
	Сахарный песок	7,24/7,24	0	0	7,22	27,43	0	
УЖИН	**Соус сметанно-молочный (сладкий)**	**50**	**1,17**	**3,61**	**4,34**	**54,9**	**0,285**	**133**
	Масло сливочное	1,12/1,12	0,01	0,69	0,02	6,37	0	
	Сахарный песок	2/2	0	0	2	7,58	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,12/1,12	0,12	0,02	0,76	3,7	0	
	Сметана	25/25	0,68	2,5	0,98	29,75	0,125	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	0	
	Вода	12,5/12,5	0	0	0	0	0	
	Молоко	12,5/12,5	0,36	0,4	0,59	7,5	0,162	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Сухарики домашние**	**50**	**7,41**	**0,94**	**45,28**	**200,25**	**0**	**168**
	Хлеб пшеничный	93,75/93,75	7,41	0,94	45,28	200,25	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	31,49	18,95	81,07	598,46	0,913	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2062	82,66	70,58	269,14	2018,28	104,126	
Среднее значение за период		2062	82,66	70,58	269,14	2018,28	104,126	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,38	31,47	53,34			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная пшенная**	**250**	**7,28**	**7,93**	**29,83**	**219,85**	**1,95**	**53**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа пшено шлифованное	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	13,49	17,07	61,15	444,25	3,354	
ЗАВТРАК 2	**Соки фруктовые**	**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	**0**	**150**
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	**Салат "Кузнечик"**	**80**	**7,62**	**3,63**	**17,94**	**131,77**	**2,904**	**15**
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,672	
	Соль поваренная пищевая	1,44/1,44	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	48/31,2	7,18	0,37	16,63	94,44	0	
	Огурцы соленые	48/44,64	0,36	0,04	0,76	5,8	2,232	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
ОБЕД	**Свекольник с курами и со сметаной**	**250**	**9,02**	**11,58**	**16,68**	**207,28**	**19,7**	**33**
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,5	5,69	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Картофель	66,75/50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Свекла	51,25/40	0,6	0,04	3,52	16,8	4	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,36	0	1,42	7,42	3,375	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625	
	Курица, 1 категории	40/35,62	6,48	6,55	0	84,79	0,641	
	Вода	175/175	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	
ОБЕД	**Котлеты или биточки рыбные запеченные**	**80**	**11,26**	**2,8**	**7,74**	**98,69**	**0,56**	**102**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Минтай	65/60	9,54	0,54	0	43,2	0,3	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	0,26	
	Хлеб пшеничный	14/14	1,11	0,14	6,76	29,9	0	
ОБЕД	**Пюре картофельное**	**180**	**3,94**	**3,74**	**26,48**	**155,93**	**31,158**	**71**
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Картофель	205,2/153,9	3,08	0,62	25,09	118,5	30,78	
	Молоко	28,44/28,44	0,82	0,91	1,34	17,06	0,37	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	35,19	22,35	99,83	735,03	54,322	
ПОЛДНИК	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
УЖИН	**Макароны отварные с сыром**	**160**	**8,93**	**8,22**	**25,42**	**211,2**	**0,112**	**64**
	Сыр "Российский"	17,6/16	3,71	4,72	0	58,24	0,112	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	
	Макаронные изделия	49/49	5,54	1,03	34,1	167,58	0	
УЖИН	**Кисель из ягод свежих**	**180**	**0,2**	**0,07**	**22,72**	**90,67**	**36**	**141**
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Крахмал картофельный	9/9	0,01	0	7,04	28,17	0	
	Ягоды замороженные	18,36/18	0,18	0,07	1,31	7,92	36	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Вафли**	**30**	**0,96**	**0,84**	**24,33**	**102,63**	**0,18**	**176**
	Вафли	30/30	0,96	0,84	24,33	102,63	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	12,86	9,48	89,37	479,26	36,292	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2027**	**62,87**	**49,74**	**287,64**	**1825,64**	**111,968**	
Среднее значение за период		**2027**	**62,87**	**49,74**	**287,64**	**1825,64**	**111,968**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**13,77**	**24,52**	**63,02**			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная геркулесовая**	**250**	**6,85**	**8,35**	**25,55**	**204,75**	**1,95**	**54**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**5**	**0,04**	**3,62**	**0,06**	**33,05**	**0**	**171**
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**20**	**4,64**	**5,9**	**0**	**72**	**0,14**	**172**
	Сыр "Российский"	21,33/20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	17,68	21,93	56,84	487,93	3,494	
ЗАВТРАК 2	**Соки фруктовые**	**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	**0**	**150**
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	**Салат из кукурузы (консервированной)**	**80**	**1,7**	**2,7**	**10,26**	**72,46**	**3,712**	**6**
	Кукуруза, сахарная консервированная	110,4/77,28	1,7	0,31	8,66	44,82	3,709	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
ОБЕД	**Суп "Харчо" с курами**	**250**	**8,2**	**9,28**	**15,97**	**180,3**	**2,85**	**42**
	Лук репчатый	12,5/10,5	0,15	0,02	0,86	4,3	1,05	
	Крупа рисовая	18,75/18,75	1,31	0,19	13,88	62,44	0	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	0	
	Чеснок	1,25/1,05	0,07	0,01	0,31	1,56	0,105	
	Томат-паста	1,25/1,25	0,06	0	0,24	1,24	0,562	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Курица, 1 категории	40/35,62	6,48	6,55	0	84,79	0,641	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
ОБЕД	**Рулет из говядины**	**80**	**13,19**	**12,2**	**5,51**	**182,12**	**0**	**111**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	66,4/60	11,16	9,6	0	130,8	0	
	Яйцо	8,8/8,8	1,12	1,01	0,06	13,82	0	
	Вода	19,2/19,2	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	11,2/11,2	0,88	0,11	5,41	23,92	0	
ОБЕД	**Капуста тушеная**	**180**	**4,63**	**4,75**	**19,44**	**140,69**	**98,586**	**73**
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	0	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	0,72	
	Капуста белокочанная	257,94/206,2	3,71	0,21	9,7	57,76	92,826	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,16/2,16	0,24	0,03	1,46	7,11	0	
	Томат-паста	10,8/10,8	0,52	0	2,05	10,69	4,86	
	Морковь	4,5/3,6	0,05	0	0,25	1,26	0,18	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
ОБЕД	**Компот из свежих яблок**	**180**	**0,14**	**0,14**	**15,21**	**61,25**	**3,6**	**142**
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Яблоки	40,86/36	0,14	0,14	3,53	16,92	3,6	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	31,16	29,67	83,09	723,82	108,748	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Розовый пудинг**	**160**	**21,46**	**13,04**	**27,94**	**314,88**	**5,808**	**86**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6,39	24,26	0	
	Творог	96/96	16,03	8,64	1,92	149,09	0,48	
	Крупа манная	16/16	1,65	0,16	11,3	53,28	0	
	Сметана	4,16/4,16	0,11	0,42	0,16	4,95	0,021	
	Морковь	124,8/99,84	1,3	0,1	6,89	34,94	4,992	
	Яйцо	12,8/12,8	1,63	1,47	0,09	20,1	0	
	Молоко	24,48/24,48	0,71	0,78	1,15	14,69	0,318	
УЖИН	**молоко сгущенное**	**20**	**1,4**	**1,58**	**1,9**	**27**	**0**	**134**
	Молоко сгущенное	20/20	1,4	1,58	1,9	27	0	
УЖИН	**Чай с лимоном**	**180**	**0,14**	**0**	**10,1**	**40,55**	**2,592**	**153**
	Вода	118,8/118,8	0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	2,556	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9,88	37,52	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Печенье**	**30**	**2,25**	**3,54**	**22,47**	**125,13**	**0**	**174**
	Печенье	30/30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	28,02	18,51	79,31	582,32	8,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2065**	**82,96**	**76,28**	**247,76**	**1989,97**	**123,108**	
Среднее значение за период		2065	82,96	76,28	247,76	1989,97	123,108	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,68	34,5	49,8			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная манная**	**250**	**6,45**	**7,3**	**27,33**	**200,95**	**1,95**	**55**
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**5**	**0,04**	**3,62**	**0,06**	**33,05**	**0**	**171**
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**20**	**4,64**	**5,9**	**0**	**72**	**0,14**	**172**
	Сыр "Российский"	21,33/20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ОБЕД	**Салат из моркови**	**80**	**1**	**2,47**	**7,7**	**57,55**	**3,84**	**18**
	Сахарный песок	2,4/2,4	0	0	2,4	9,1	0	
	Морковь	96/76,8	1	0,08	5,3	26,88	3,84	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
ОБЕД	**Щи из свежей капусты с курами и со сметаной**	**250**	**8,68**	**11,5**	**9,78**	**178,45**	**31,95**	**34**
	Курица, 1 категории	40/35,62	6,48	6,55	0	84,79	0,641	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	6	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	22,5	
	Томат-паста	2,5/2,5	0,12	0	0,48	2,48	1,125	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Морковь	15,63/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	
ОБЕД	**Печень говяжья по-строгановски**	**80**	**13,91**	**6,75**	**5,78**	**140,38**	**24,856**	**112**
	Печень говяжья	90,4/75,2	13,46	2,78	3,99	95,5	24,816	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
	Вода	22,2/22,2	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,22/2,22	0,25	0,03	1,51	7,3	0	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	Сметана	7,4/7,4	0,2	0,74	0,29	8,81	0,037	
ОБЕД	**Пюре картофельное с морковью**	**180**	**3,55**	**3,38**	**22,46**	**135,65**	**24,624**	**72**
	Картофель	144,2/108	2,16	0,43	17,6	83,16	21,6	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Морковь	68,4/54,72	0,71	0,05	3,78	19,15	2,736	
	Молоко	22,68/21,6	0,63	0,69	1,02	12,96	0,281	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
УЖИН	**Омлет натуральный**	**120**	**12,48**	**13,67**	**2,32**	**182,38**	**0,444**	**91**
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Яйцо	90/90	11,43	10,35	0,63	141,3	0	
	Молоко	34,5/34,5	1	1,1	1,62	20,7	0,448	
УЖИН	**Винегрет овощной**	**150**	**5,37**	**7,93**	**20,4**	**173,35**	**14,625**	**9**
	Лук репчатый	26,85/22,5	0,32	0,04	1,84	9,22	2,25	
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	7,5	
	Свекла	37,5/30	0,45	0,03	2,64	12,6	3	
	Морковь	28/22,5	0,29	0,02	1,55	7,88	1,125	
	Огурцы соленые	18/15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Горошек зеленый консервированный	24/15	3,45	0,18	8	45,4	0	
	Масло растительное	7,5/7,5	0	7,49	0	67,42	0	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Пирожки печеные с повидлом**	**100**	**6,88**	**4,6**	**41,51**	**234,07**	**0,26**	**164**
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,32/2,32	0,25	0,03	1,62	7,75	0	
	Масло растительное	0,34/0,34	0	0,34	0	3,06	0	
	Повидло	40/40	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,14	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	50/50	5,4	0,65	34,95	166,99	0	
	Молоко	20,12/20,12	0,58	0,64	0,95	12,07	0,262	
	Дрожжи хлебопекарные	0,05/0,05	0,01	0	0	0,04	0	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0,05	2,4	0,07	22,07	0	
	Яйцо	2,65/2,65	0,34	0,3	0,02	4,16	0	
	Сахарный песок	3,9/3,9	0	0	3,89	14,78	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2225**	**80,65**	**77,89**	**250,49**	**2016,15**	**124,169**	
Среднее значение за период		**2225**	**80,65**	**77,89**	**250,49**	**2016,15**	**124,169**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**16**	**34,77**	**49,7**			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
ЗАВТРАК	**Макароны отварные с маслом**	**150**	**5,84**	**4,29**	**35,54**	**203,88**	**0**	**62**
	Масло сливочное	5,25/5,25	0,07	3,23	0,09	29,72	0	
	Макаронные изделия	50,92/50,92	5,75	1,07	35,44	174,16	0	
ЗАВТРАК	**Икра кабачковая консервированная**	**60**	**1,2**	**5,4**	**5,16**	**73,2**	**4,2**	**21**
	Икра кабачковая, Консервы	60/60	1,2	5,4	5,16	73,2	4,2	
ЗАВТРАК	**Чай с лимоном**	**180**	**0,14**	**0**	**10,1**	**40,55**	**2,592**	**153**
	Вода	118,8/118,8	0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	2,556	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9,88	37,52	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		432	10,01	15,12	67,79	438,66	6,792	
ЗАВТРАК 2	**Соки фруктовые**	**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	**0**	**150**
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	**Салат из горошка зеленого консервированного**	**80**	**17,85**	**4,13**	**41,36**	**263,66**	**0**	**5**
	Горошек зеленый консервированный	120/77,6	17,85	0,93	41,36	234,9	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
ОБЕД	**Суп картофельный на м/б**	**250**	**4,28**	**2,98**	**19,85**	**123,7**	**24**	**36**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	22,5	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
ОБЕД	**Солянка с мясом**	**230**	**16,93**	**16,65**	**16,05**	**284**	**93,15**	**121**
	Масло сливочное	5,11/5,11	0,07	3,14	0,09	28,9	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	73,6/66,7	12,41	10,67	0	145,41	0	
	Лук репчатый	11,5/9,66	0,14	0,02	0,79	3,96	0,966	
	Капуста белокочанная	253/202,4	3,64	0,2	9,51	56,67	91,08	
	Крупа рисовая	6,05/6,05	0,42	0,06	4,48	20,14	0	
	Соль поваренная пищевая	0,74/0,74	0	0	0	0	0	
	Чеснок	1,22/1,03	0,07	0,01	0,31	1,54	0,104	
	Томат-паста	1,22/1,22	0,06	0	0,23	1,21	0,549	
	Морковь	11,5/9,2	0,12	0,01	0,63	3,22	0,46	
	Масло растительное	2,55/2,55	0	2,55	0	22,95	0	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	42,41	24,36	108,25	812,72	117,15	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Каша жидкая молочная рисовая**	**250**	**6,15**	**7,35**	**31,7**	**217,6**	**1,95**	**50**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа рисовая	25/25	1,75	0,25	18,5	83,25	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
УЖИН	**Какао с молоком**	**180**	**4,14**	**4,34**	**16,11**	**119,3**	**1,638**	**140**
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0	
	Какао-порошок	1,8/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Вода	63/63	0	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	1,638	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Зефир**	**40**	**0,32**	**0,04**	**31,92**	**130,4**	**0**	**173**
	Зефир	40/40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	13,38	12,08	96,63	542,06	3,588	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2057	71,9	57,73	301,19	1989,34	129,996	
Среднее значение за период		2057	71,9	57,73	301,19	1989,34	129,996	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,46	26,12	60,56			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная геркулесовая**	**250**	**6,85**	**8,35**	**25,55**	**204,75**	**1,95**	**54**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	**13,06**	**17,49**	**56,87**	**429,15**	**3,354**	
ЗАВТРАК 2	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	
ОБЕД	**Салат из кукурузы с морковью**	**80**	**1,17**	**3,32**	**7,74**	**66,14**	**4,008**	**17**
	Кукуруза, сахарная консервированная	19,2/13,44	0,3	0,05	1,51	7,8	0,645	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	Морковь	80/67,2	0,87	0,07	4,64	23,52	3,36	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
ОБЕД	**"Уха"**	**250**	**11,3**	**4,8**	**19,77**	**168,12**	**18,8**	**39**
	Лук репчатый	12,5/10,5	0,15	0,02	0,86	4,3	1,05	
	Минтай	56/53,75	8,55	0,48	0	38,7	0,269	
	Картофель	112,5/84,38	1,69	0,34	13,75	64,97	16,875	
	Крупа пшено шлифованное	6,25/6,25	0,72	0,21	4,16	21,38	0	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	0	
	Чеснок	1,25/1,05	0,07	0,01	0,31	1,56	0,105	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	
ОБЕД	**Тефтели мясные (1-й вариант)**	**100**	**10,74**	**11,67**	**10,72**	**188,87**	**3,31**	**118**
	Вода	15/15	0	0	0	0	0	
	Вода	10/10	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	1,5	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,75/3,75	0,42	0,06	2,54	12,34	0	
	Масло сливочное	2,82/2,82	0,04	1,73	0,05	15,96	0	
	Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,16	0,03	10,64	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	52,5/47,8	8,89	7,65	0	104,2	0	
	Хлеб пшеничный	10,3/10,3	0,81	0,1	4,97	22	0	
	Вода	25/25	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	0,85/0,5	0,01	0	0,04	0,2	0,05	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,12/1,12	0,12	0,02	0,76	3,7	0	
	Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,12/1,12	0,01	0,69	0,02	6,37	0	
	Масло сливочное	0,38/0,38	0	0,23	0,01	2,12	0	
	Сахарный песок	0,25/0,25	0	0	0,25	0,95	0	
	Морковь	1,88/1,5	0,02	0	0,1	0,52	0,075	
	Томат-паста	3,75/3,75	0,18	0	0,71	3,71	1,688	
ОБЕД	**Рагу овощное**	**180**	**3,87**	**4,86**	**19,01**	**137**	**49,284**	**74**
	Капуста белокочанная	97,2/77,4	1,39	0,08	3,64	21,67	34,83	
	Картофель	76,86/57,6	1,15	0,23	9,39	44,35	11,52	
	Лук репчатый	17,1/14,4	0,2	0,03	1,18	5,9	1,44	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0	
	Морковь	35,82/28,62	0,37	0,03	1,97	10,02	1,431	
	Вода	33,75/33,75	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,38/3,38	0,37	0,05	2,29	11,1	0	
	Соль поваренная пищевая	0,38/0,36	0	0	0	0	0	
	Сметана	11,25/11,25	0,3	1,12	0,44	13,39	0,056	
ОБЕД	**Кисель из ягод свежих**	**180**	**0,2**	**0,07**	**22,72**	**90,67**	**36**	**141**
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Крахмал картофельный	9/9	0,01	0	7,04	28,17	0	
	Ягоды замороженные	18,38/18	0,18	0,07	1,31	7,92	36	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	**30,58**	**25,32**	**96,66**	**737,8**	**111,402**	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	
УЖИН	**Запеканка из творога**	**160**	**27,41**	**16,93**	**18,08**	**332,19**	**0,768**	**82**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Творог	147,2/147,2	24,58	13,25	2,94	228,6	0,736	
	Крупа манная	9,6/9,6	0,99	0,1	6,78	31,97	0	
	Сметана	6,4/6,4	0,17	0,64	0,25	7,62	0,032	
	Яйцо	12,8/12,8	1,63	1,47	0,09	20,1	0	
УЖИН	**Соус молочный (сладкий)**	**50**	**1**	**1,75**	**6,72**	**46,05**	**0,325**	**132**
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0,25	0,03	1,53	7,4	0	
	Ванилин	0/0	0	0	0	0	0	
	Вода	25/25	0	0	0	0	0	
	Молоко	25/25	0,72	0,8	1,17	15	0,325	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ень 13								
АВТРАК	**Каша жидкая молочная пшенная**	**250**	**7,28**	**7,93**	**29,83**	**219,85**	**1,95**	**53**
	Крупа пшено шлифованное	25/25	2,88	0,82	16,62	85,5	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
АВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,09**	**4,3**	**0,12**	**39,62**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ОБЕД	**Салат из свеклы**	**80**	**1,15**	**4,07**	**6,76**	**68,22**	**7,68**	**12**
	Свекла	96/76,8	1,15	0,08	6,76	32,26	7,68	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Суп из овощей на м/б со сметаной**	**250**	**5,5**	**6,32**	**14,97**	**138,75**	**20,55**	**30**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Картофель	66,75/50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	9	
	Соль поваренная пищевая	6,25/6,25	0	0	0	0	0	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Горошек зеленый консервированный	11,5/7,5	1,72	0,09	4	22,7	0	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	
ОБЕД	**Гуляш из отварного мяса**	**80**	**12,86**	**11,85**	**3,06**	**170,29**	**2,424**	**115**
	Лук репчатый	8,5/7	0,1	0,01	0,57	2,87	0,7	
	Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,22	0,03	1,36	6,58	0	
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	70,88/64,5	12	10,32	0	140,6	0	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	1,35	
	Морковь	9,38/7,5	0,1	0,01	0,52	2,63	0,375	
	Бульон мясной	26,5/26,5	0,26	0	0	1,06	0	
ОБЕД	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150**	**6,87**	**4,54**	**30,92**	**191,79**	**0**	**65**
	Крупа гречневая	54/54	6,8	1,78	30,83	166,32	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Вода	135/135	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	**Соки фруктовые**	**180**	**0,74**	**0,14**	**23,58**	**99**	**0**	**162.1**
	Сок фруктовый	180/180	0,74	0,14	23,58	99	0	
УЖИН	**Салат из свежей капусты**	**80**	**1,31**	**4,07**	**7,7**	**72,74**	**30,64**	**4**
	Капуста белокочанная	84/67,2	1,21	0,07	3,16	18,82	30,24	
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	0	
	Морковь	10/8	0,1	0,01	0,55	2,8	0,4	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
УЖИН	**Рыбные ежи**	**150**	**13,98**	**4,68**	**18,26**	**171,29**	**1,32**	**100**
	Минтай	75/69	10,97	0,62	0	49,68	0,345	
	Лук репчатый	10,5/8,85	0,12	0,02	0,73	3,63	0,885	
	Крупа рисовая	23,1/23,1	1,62	0,23	17,09	76,92	0	
	Соль поваренная пищевая	0,69/0,69	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Чеснок	1,15/0,97	0,06	0	0,29	1,45	0,098	
	Яйцо	9/9	1,14	1,03	0,06	14,13	0	
УЖИН	**Соус томатный**	**30**	**0,42**	**1,13**	**2,27**	**21,1**	**2,175**	**136**
	Лук репчатый	1,02/0,6	0,01	0	0,05	0,25	0,06	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,35/1,35	0,15	0,02	0,92	4,44	0	
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0,3	1,14	0	
	Масло сливочное	1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,64	0	
	Масло сливочное	0,45/0,45	0,01	0,28	0,01	2,55	0	
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46	2,025	
	Морковь	2,25/1,8	0,02	0	0,12	0,63	0,09	
	Вода	30/30	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Чай с лимоном**	**180**	**0,14**	**0**	**10,1**	**40,55**	**2,592**	**153**
	Вода	118,8/118,8	0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	2,556	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9,88	37,52	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Крендель сахарный, плюшка**	**80**	**7,08**	**6,74**	**51,11**	**290,88**	**0,272**	**166**
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,7/2,7	0,29	0,04	1,89	9,03	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0,19	0,17	0,01	2,39	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	51,69/51,69	5,58	0,67	36,13	172,65	0	
	Молоко	20,81/20,81	0,6	0,67	0,98	12,48	0,27	
	Дрожжи хлебопекарные	0,05/0,05	0,01	0	0	0,04	0	
	Масло сливочное	4,03/4,03	0,05	2,48	0,07	22,82	0	
	Яйцо	2,74/2,74	0,35	0,32	0,02	4,3	0	
	Сахарный песок	4,03/4,03	0	0	4,02	15,28	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2147**	**74,26**	**65,82**	**285,19**	**2012,83**	**73,047**	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная манная**	**250**	**6,45**	**7,3**	**27,33**	**200,95**	**1,95**	**55**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Какао с молоком**	**180**	**4,14**	**4,34**	**16,11**	**119,3**	**1,638**	**140**
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0	
	Какао-порошок	1,8/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Вода	63/63	0	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	1,638	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	13,42	17,07	60,43	441,28	3,588	
ЗАВТРАК 2	**Соки фруктовые**	**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	**0**	**150**
	Сок фруктовый	150/150	0,62	0,12	19,65	82,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,61	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	**Салат из моркови и яблок**	**80**	**0,69**	**4,18**	**7,9**	**73,03**	**5,56**	**14**
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	Яблоки	39,12/34,4	0,14	0,14	3,37	16,17	3,44	
	Морковь	53,04/42,4	0,55	0,04	2,93	14,84	2,12	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Суп картофельный с зеленым горошком с курами**	**250**	**11,17**	**10,03**	**28,3**	**247,5**	**30,425**	**45**
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	0	
	Лук репчатый	12,5/10,5	0,15	0,02	0,86	4,3	1,05	
	Картофель	187,5/140,62	2,81	0,56	22,92	108,28	28,125	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	0	
	Чеснок	1,25/1,05	0,07	0,01	0,31	1,56	0,105	
	Горошек зеленый консервированный	10/6,5	1,49	0,08	3,46	19,68	0	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Курица, 1 категории	40/35,62	6,48	6,55	0	84,79	0,641	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,25/1,25	0	1,25	0	11,24	0	
ОБЕД	**Котлеты, биточки, шницели рубленые**	**80**	**12,75**	**12,17**	**8,19**	**190,17**	**0,248**	**117**
	Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	64,8/59	10,97	9,44	0	128,62	0	
	Молоко	19/19	0,55	0,61	0,89	11,4	0,247	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0	
ОБЕД	**Капуста тушеная**	**180**	**4,63**	**4,75**	**19,44**	**140,69**	**98,586**	**73**
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	0	
	Лук репчатый	8,64/7,2	0,1	0,01	0,59	2,95	0,72	
	Капуста белокочанная	257,94/206,2	3,71	0,21	9,7	57,76	92,826	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,16/2,16	0,24	0,03	1,46	7,11	0	
	Томат-паста	10,8/10,8	0,52	0	2,05	10,69	4,86	
	Морковь	4,5/3,6	0,05	0	0,25	1,26	0,18	
	Масло растительное	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
ОБЕД	**Лимонный напиток**	**180**	**0,09**	**0,02**	**11,11**	**44,6**	**4,32**	**143**
	Сахарный песок	10,8/10,8	0	0	10,78	40,93	0	
	Лимон	18/10,8	0,1	0,01	0,32	3,67	4,32	
	Вода	180/180	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	32,63	31,75	91,64	782,99	139,139	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Омлет натуральный**	**120**	**12,48**	**13,67**	**2,32**	**182,38**	**0,444**	**91**
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Яйцо	90/90	11,43	10,35	0,63	141,3	0	
	Молоко	34,5/34,5	1	1,1	1,62	20,7	0,448	
УЖИН	**Оладьи**	**120**	**10,19**	**13,18**	**55,04**	**379,25**	**0,912**	**163**
	Масло растительное	9,6/9,6	0	9,59	0	86,3	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	70,42/70,42	7,61	0,92	49,22	235,2	0	
	Яйцо	3,51/3,51	0,45	0,4	0,02	5,52	0	
	Сахарный песок	2,49/2,49	0	0	2,48	9,43	0	
	Молоко	70,42/70,42	2,04	2,25	3,31	42,25	0,915	
	Дрожжи хлебопекарные	0,73/0,73	0,09	0,02	0	0,55	0	
УЖИН	**молоко сгущенное**	**20**	**1,4**	**1,58**	**1,9**	**27**	**0**	**134**
	Молоко сгущенное	20/20	1,4	1,58	1,9	27	0	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Конфеты**	**30**	**0,99**	**2,28**	**24,45**	**122,4**	**0**	**175**
	Ирис полутвердый	30/30	0,99	2,28	24,45	122,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	25,15	30,71	92,71	746	1,392	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2092**	**77,3**	**85,7**	**273,3**	**2166,17**	**146,585**	
Среднее значение за период		2092	77,3	85,7	273,3	2166,17	146,585	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,27	35,61	50,47			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
ЗАВТРАК	**Молочная вермишель**	**250**	**9,9**	**10,58**	**19,8**	**283,9**	**3,25**	**51**
	Вермишель	25/25	2,6	0,28	0,5	84,25	0	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	7,49	28,42	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Молоко	250/250	7,25	8	11,75	150	3,25	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	16,11	19,72	51,12	508,3	4,654	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,57	5,04	7,39	94,5	2,04	
ОБЕД	**Салат витаминный**	**80**	**0,93**	**4,13**	**8,89**	**76,76**	**17,44**	**3**
	Сахарный песок	4/4	0	0	3,99	15,16	0	
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	14,4	
	Яблоки	28/20	0,08	0,08	1,96	9,4	2	
	Морковь	25,6/20,8	0,27	0,02	1,44	7,28	1,04	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Бульон с курами и с гренками**	**250**	**13,98**	**13,12**	**24,2**	**261,3**	**2,55**	**46**
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,5/10,5	0,15	0,02	0,86	4,3	1,05	
	Курица, 1 категории	62,5/55	10,01	10,12	0	130,9	0,99	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	0	
	Хлеб пшеничный	46,88/46,88	3,7	0,47	22,64	100,12	0	
ОБЕД	**Оладьи из печени**	**80**	**16,68**	**9,42**	**17,22**	**218,97**	**25,272**	**113**
	Лук репчатый	7,2/6,05	0,08	0,01	0,5	2,48	0,605	
	Печень говяжья	80/74,4	13,32	2,75	3,94	94,49	24,552	
	Пшеничная мука, первого сорта	10,66/10,66	1,18	0,16	7,23	35,08	0	
	Соль поваренная пищевая	0,8/0,8	0	0	0	0	0	
	Чеснок	1,33/1,12	0,07	0,01	0,33	1,67	0,112	
	Яйцо	9,28/9,28	1,18	1,07	0,06	14,57	0	
	Масло растительное	5,33/5,33	0	5,32	0	47,9	0	
	Хлеб пшеничный	10,66/10,66	0,84	0,11	5,15	22,78	0	
ОБЕД	**Пюре картофельное**	**180**	**3,94**	**3,74**	**26,48**	**155,93**	**31,158**	**71**
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Картофель	205,2/153,9	3,08	0,62	25,09	118,5	30,78	
	Молоко	28,44/28,44	0,82	0,91	1,34	17,06	0,37	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	38,88	31,01	107,78	854,32	76,42	
ПОЛДНИК	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
УЖИН	**Котлеты или биточки рыбные запеченные**	**80**	**11,26**	**2,8**	**7,74**	**98,69**	**0,56**	**102**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Минтай	65/60	9,54	0,54	0	43,2	0,3	
	Молоко	20/20	0,58	0,64	0,94	12	0,26	
	Хлеб пшеничный	14/14	1,11	0,14	6,76	29,9	0	
УЖИН	**Рис отварной**	**150**	**3,81**	**3,3**	**39,7**	**203,79**	**0**	**67**
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Крупа рисовая	53,55/53,55	3,75	0,54	39,63	178,32	0	
УЖИН	**Соус томатный**	**30**	**0,42**	**1,13**	**2,27**	**21,1**	**2,175**	**136**
	Масло сливочное	1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,64	0	
	Масло сливочное	0,45/0,45	0,01	0,28	0,01	2,55	0	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0,3	1,14	0	
	Лук репчатый	1,02/0,6	0,01	0	0,05	0,25	0,06	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,35/1,35	0,15	0,02	0,92	4,44	0	
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46	2,025	
	Морковь	2,25/1,8	0,02	0	0,12	0,63	0,09	
	Вода	30/30	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Кисель из ягод свежих**	**180**	**0,2**	**0,07**	**22,72**	**90,67**	**36**	**141**
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Крахмал картофельный	9/9	0,01	0	7,04	28,17	0	
	Ягоды замороженные	18,36/18	0,18	0,07	1,31	7,92	36	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Вафли**	**30**	**0,96**	**0,84**	**24,33**	**102,63**	**0,18**	**176**
	Вафли	30/30	0,96	0,84	24,33	102,63	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	16,65	8,14	96,76	516,88	38,915	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2092	76,93	64,63	280,69	2058,6	140,029	
Среднее значение за период		2092	76,93	64,63	280,69	2058,6	140,029	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,95	28,26	54,54			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
ЗАВТРАК	**Каша гречневая с маслом и сахаром**	**160**	**6,94**	**5,73**	**39,15**	**234,1**	**0**	**66**
	Крупа гречневая	54,4/54,4	6,85	1,8	31,06	167,55	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Масло сливочное	6,4/6,4	0,08	3,94	0,11	36,22	0	
	Вода	136/136	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,09**	**4,3**	**0,12**	**39,62**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ОБЕД	**Салат "Кузнечик"**	**80**	**7,62**	**3,63**	**17,94**	**131,77**	**2,904**	**15**
	Лук репчатый	8/6,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,672	
	Соль поваренная пищевая	1,44/1,44	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	48/44,64	0,36	0,04	0,76	5,8	2,232	
	Горошек зеленый консервированный	48/31,2	7,18	0,37	16,63	94,44	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
ОБЕД	**Суп-лапша домашняя с курами**	**250**	**9,33**	**11,17**	**13,55**	**191,98**	**1,65**	**44**
	Вода	237,5/237,5	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Курица, 1 категории	40/35,62	6,48	6,55	0	84,79	0,641	
	Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	17,5/17,5	1,94	0,26	11,87	57,58	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,2/1,2	0,13	0,02	0,81	3,95	0	
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Яйцо	5/5	0,64	0,57	0,04	7,85	0	
ОБЕД	**Котлеты, биточки, шницели рубленые**	**80**	**12,75**	**12,17**	**8,19**	**190,17**	**0,248**	**117**
	Масло сливочное	3,2/3,2	0,04	1,97	0,05	18,11	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	64,8/59	10,97	9,44	0	128,62	0	
	Молоко	19/19	0,55	0,61	0,89	11,4	0,247	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	0	
ОБЕД	**Рагу овощное**	**180**	**3,87**	**4,86**	**19,01**	**137**	**49,284**	**74**
	Капуста белокочанная	97,2/77,4	1,39	0,08	3,64	21,67	34,83	
	Картофель	76,9/57,6	1,15	0,23	9,39	44,35	11,52	
	Лук репчатый	17,1/14,4	0,2	0,03	1,18	5,9	1,44	
	Морковь	35,77/28,62	0,37	0,03	1,97	10,02	1,431	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	0	
	Вода	33,75/33,75	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,38/3,38	0,37	0,05	2,29	11,1	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Сметана	11,25/11,25	0,3	1,12	0,44	13,39	0,056	
ОБЕД	**Компот из свежих ягод**	**180**	**0,27**	**0,11**	**16,34**	**66,46**	**54**	**144**
	Ягоды замороженные	27,54/27	0,27	0,11	1,97	11,88	54	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Вода	155,7/155,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	**Соки фруктовые**	**180**	**0,74**	**0,14**	**23,58**	**99**	**0**	**162.1**
	Сок фруктовый	180/180	0,74	0,14	23,58	99	0	
УЖИН	**Винегрет овощной**	**150**	**5,37**	**7,93**	**20,4**	**173,35**	**14,625**	**9**
	Лук репчатый	26,85/22,5	0,32	0,04	1,84	9,22	2,25	
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	7,5	
	Свекла	37,5/30	0,45	0,03	2,64	12,6	3	
	Морковь	28/22,5	0,29	0,02	1,55	7,88	1,125	
	Огурцы соленые	18/15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,75	
	Горошек зеленый консервированный	24/15	3,45	0,18	8	45,4	0	
	Масло растительное	7,5/7,5	0	7,49	0	67,42	0	
УЖИН	**Яйца вареные**	**40**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**63**	**0**	**90**
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
УЖИН	**Чай с лимоном**	**180**	**0,14**	**0**	**10,1**	**40,55**	**2,592**	**153**
	Вода	118,8/118,8	0	0	0	0	0	
	Лимон	7,31/6,39	0,06	0,01	0,19	2,17	2,556	
	Сахарный песок	9,9/9,9	0	0	9,88	37,52	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Булочка каллорийная**	**80**	**7,08**	**6,74**	**51,11**	**290,88**	**0,272**	**165**
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,7/2,7	0,29	0,04	1,89	9,03	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0,19	0,17	0,01	2,39	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	51,69/51,69	5,58	0,67	36,13	172,65	0	
	Молоко	20,81/20,81	0,6	0,67	0,98	12,48	0,27	
	Дрожжи хлебопекарные	0,05/0,05	0,01	0	0	0,04	0	
	Масло сливочное	4,03/4,03	0,05	2,48	0,07	22,82	0	
	Яйцо	2,74/2,74	0,35	0,32	0,02	4,3	0	
	Сахарный песок	4,03/4,03	0	0	4,02	15,28	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2017**	**76,07**	**71,43**	**291,99**	**2092,27**	**129,019**	
Среднее значение за период		**2017**	**76,07**	**71,43**	**291,99**	**2092,27**	**129,019**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,54**	**30,73**	**55,82**			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
ЗАВТРАК	**Каша "Огонёк" на молоке**	**250**	**6,73**	**7,67**	**28,03**	**208,08**	**1,95**	**57**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа рисовая	7,5/7,5	0,52	0,08	5,55	24,98	0	
	Крупа пшено шлифованное	7,5/7,5	0,86	0,25	4,99	25,65	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	7,5/7,5	0,95	0,25	4,28	23,1	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Какао с молоком**	**180**	**4,14**	**4,34**	**16,11**	**119,3**	**1,638**	**140**
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0	
	Какао-порошок	1,8/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Вода	63/63	0	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	1,638	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,78	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**7**	**0,06**	**5,08**	**0,09**	**46,27**	**0**	**170**
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,62	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		472	13,7	17,44	61,13	448,41	3,588	
ЗАВТРАК 2	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
ОБЕД	**Салат из кукурузы (консервированной)**	**80**	**1,7**	**2,7**	**10,26**	**72,46**	**3,712**	**6**
	Кукуруза, сахарная консервированная	110,4/77,28	1,7	0,31	8,66	44,82	3,709	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
ОБЕД	**Борщ с курами**	**250**	**8,77**	**11,48**	**13,7**	**193,53**	**22,7**	**32**
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	9	
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	4	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	4	
	Томат-паста	7,5/7,5	0,36	0	1,42	7,42	3,375	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625	
	Курица, 1 категории	40/35,6	6,48	6,55	0	84,73	0,641	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	3,75/3,75	0	3,75	0	33,71	0	
ОБЕД	**Тефтели мясные (1-й вариант)**	**100**	**10,74**	**11,67**	**10,72**	**188,87**	**3,31**	**118**
	Вода	15/15	0	0	0	0	0	
	Вода	10/10	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	1,5	
	Пшеничная мука, первого сорта	3,75/3,75	0,42	0,06	2,54	12,34	0	
	Масло сливочное	2,82/2,82	0,04	1,73	0,05	15,96	0	
	Масло сливочное	1,88/1,88	0,02	1,16	0,03	10,64	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	52,5/47,8	8,89	7,65	0	104,2	0	
	Хлеб пшеничный	10,3/10,3	0,81	0,1	4,97	22	0	
	Вода	25/25	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	0,85/0,5	0,01	0	0,04	0,2	0,05	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,12/1,12	0,12	0,02	0,76	3,7	0	
	Соль поваренная пищевая	0,25/0,25	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	1,12/1,12	0,01	0,69	0,02	6,37	0	
	Масло сливочное	0,38/0,38	0	0,23	0,01	2,12	0	
	Сахарный песок	0,25/0,25	0	0	0,25	0,95	0	
	Морковь	1,88/1,5	0,02	0	0,1	0,52	0,075	
	Томат-паста	3,75/3,75	0,18	0	0,71	3,71	1,688	
ОБЕД	**Пюре картофельное с морковью**	**180**	**3,55**	**3,38**	**22,46**	**135,65**	**24,624**	**72**
	Масло сливочное	3,8/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Картофель	144/108	2,16	0,43	17,6	83,16	21,6	
	Морковь	68,4/54,72	0,71	0,05	3,78	19,15	2,736	
	Молоко	22,68/21,6	0,63	0,69	1,02	12,96	0,281	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		840	28,11	29,83	88,13	731,87	54,346	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,48	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Сырники из творога**	**160**	**28,42**	**16,59**	**25,12**	**361,09**	**0,72**	**80**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Творог	144/144	24,05	12,96	2,88	223,63	0,72	
	Пшеничная мука, первого сорта	20,8/20,8	2,31	0,31	14,1	68,43	0	
	Яйцо	18/16	2,03	1,84	0,11	25,12	0	
УЖИН	**молоко сгущенное**	**20**	**1,4**	**1,58**	**1,9**	**27**	**0**	**134**
	Молоко сгущенное	20/20	1,4	1,58	1,9	27	0	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Конфеты**	**30**	**0,99**	**2,28**	**24,45**	**122,4**	**0**	**175**
	Ирис полутвердый	30/30	0,99	2,28	24,45	122,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	33,67	20,8	77,37	620,22	0,756	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2097**	**81,69**	**74,84**	**253,14**	**1998,5**	**79,156**	
Среднее значение за период		**2097**	**81,69**	**74,84**	**253,14**	**1998,5**	**79,156**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**16,35**	**33,7**	**50,67**			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная геркулесовая**	**250**	**6,85**	**8,35**	**25,55**	**204,75**	**1,95**	**54**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**5**	**0,04**	**3,62**	**0,06**	**33,05**	**0**	**171**
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**20**	**4,64**	**5,9**	**0**	**72**	**0,14**	**172**
	Сыр "Российский"	21,33/20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	**17,68**	**21,93**	**56,84**	**487,93**	**3,494**	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	
ОБЕД	**Салат из свеклы**	**80**	**1,15**	**4,07**	**6,76**	**68,22**	**7,68**	**12**
	Свекла	97,6/76,8	1,15	0,08	6,76	32,26	7,68	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
ОБЕД	**Суп из овощей на м/б со сметаной**	**250**	**5,5**	**6,32**	**14,97**	**138,75**	**20,55**	**30**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	9	
	Картофель	66,25/50	1	0,2	8,15	38,5	10	
	Соль поваренная пищевая	6,25/6,25	0	0	0	0	0	
	Горошек зеленый консервированный	11,5/7,5	1,72	0,09	4	22,7	0	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	
ОБЕД	**Вермишелево-мясная запеканка**	**180**	**19,37**	**17,91**	**2,25**	**362,34**	**1,53**	**119**
	Вермишель	41,4/41,4	4,31	0,46	0,83	139,52	0	
	Масло сливочное	4,36/4,36	0,06	2,68	0,07	24,65	0	
	Масло сливочное	3,28/3,28	0,04	2,01	0,06	18,54	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	83,07/75,6	14,06	12,1	0	164,81	0	
	Лук репчатый	18,54/15,26	0,21	0,03	1,25	6,26	1,526	
	Яйцо	5,45/5,45	0,69	0,63	0,04	8,56	0	
ОБЕД	**Соус томатный**	**30**	**0,42**	**1,13**	**2,27**	**21,1**	**2,175**	**136**
	Масло сливочное	1,35/1,35	0,02	0,83	0,02	7,64	0	
	Масло сливочное	0,45/0,45	0,01	0,28	0,01	2,55	0	
	Сахарный песок	0,3/0,3	0	0	0,3	1,14	0	
	Лук репчатый	1,02/0,6	0,01	0	0,05	0,25	0,06	
	Пшеничная мука, первого сорта	1,35/1,35	0,15	0,02	0,92	4,44	0	
	Соль поваренная пищевая	0,3/0,3	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,46	2,025	
	Морковь	2,25/1,8	0,02	0	0,12	0,63	0,09	
	Вода	30/30	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Компот из сушеных фруктов**	**180**	**0,05**	**0**	**14,29**	**54,36**	**0**	**145**
	Смесь сухофруктов	18/18	0,05	0	2,61	10,01	0	
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Вода	182,7/182,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	**29,79**	**30,03**	**57,24**	**731,77**	**31,935**	
ПОЛДНИК	**Соки фруктовые**	**180**	**0,74**	**0,14**	**23,58**	**99**	**0**	**162.1**
	Сок фруктовый	180/180	0,74	0,14	23,58	99	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	**0,74**	**0,14**	**23,58**	**99**	**0**	
УЖИН	**Салат из картофеля с зеленым горошком**	**80**	**3,77**	**4,31**	**13,31**	**106,06**	**8,44**	**19**
	Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	Картофель	43,84/32	0,64	0,13	5,22	24,64	6,4	
	Горошек зеленый консервированный	18,48/12	2,76	0,14	6,4	36,32	0	
	Морковь	15,04/12	0,16	0,01	0,83	4,2	0,6	
	Огурцы соленые	16/12,8	0,1	0,01	0,22	1,66	0,64	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
УЖИН	**Рыба, запеченная в омлете**	**150**	**25,26**	**8,74**	**4,86**	**199,81**	**0,81**	**101**
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0	
	Минтай	132/121,88	19,38	1,1	0	87,75	0,609	
	Пшеничная мука, первого сорта	5,62/5,62	0,62	0,08	3,81	18,51	0	
	Яйцо	37,5/37,5	4,76	4,31	0,26	58,88	0	
	Молоко	15/15	0,44	0,48	0,7	9	0,195	
УЖИН	**Кисель из ягод свежих**	**180**	**0,2**	**0,07**	**22,72**	**90,67**	**36**	**141**
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Крахмал картофельный	9/9	0,01	0	7,04	28,17	0	
	Ягоды замороженные	18,36/18	0,18	0,07	1,31	7,92	36	
	Вода	167,4/167,4	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
УЖИН	**Конфеты**	**30**	**0,99**	**2,28**	**24,45**	**122,4**	**0**	**175**
	Ирис полутвердый	30/30	0,99	2,28	24,45	122,4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	**32,99**	**15,75**	**82,24**	**593,5**	**45,25**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2065**	**85,77**	**72,89**	**227,29**	**2006,7**	**82,719**	
Среднее значение за период		2065	85,77	72,89	227,29	2006,7	82,719	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17,1	32,69	45,31			

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная рисовая**	**250**	**6,15**	**7,35**	**31,7**	**217,6**	**1,95**	**50**
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Крупа рисовая	25/25	1,75	0,25	18,5	88,25	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Кофейный напиток с молоком**	**180**	**3,38**	**3,71**	**14,33**	**103,37**	**1,404**	**148**
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,25	0,26	0,27	4,46	0	
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	
	Молоко	108/108	3,13	3,46	5,08	64,8	1,404	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**5**	**0,04**	**3,62**	**0,06**	**33,05**	**0**	**171**
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**20**	**4,64**	**5,9**	**0**	**72**	**0,14**	**172**
	Сыр "Российский"	21,33/20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	16,98	20,93	62,99	500,78	3,494	
ЗАВТРАК 2	**Соки фруктовые**	**150**	**0,61**	**0,12**	**19,65**	**82,5**	**0**	**150**
	Сок фруктовый	150/150	0,82	0,12	19,65	82,5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,81	0,12	19,65	82,5	0	
ОБЕД	**Огурец соленый**	**80**	**0,64**	**0,08**	**1,36**	**10,4**	**4**	**11**
	Огурцы соленые	91,2/80	0,64	0,08	1,36	10,4	4	
ОБЕД	**Суп гороховый на м/б с гренками**	**250**	**8,73**	**5,87**	**35,05**	**220,28**	**11,625**	**38**
	Картофель	68,75/50	1	0,2	8,15	36,5	10	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	1	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	0	
	Морковь	18/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,625	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	
	Горох шлифованный	12,5/12,5	2,56	0,25	6,19	37,25	0	
	Хлеб пшеничный	46,88/39,38	3,11	0,39	19,02	84,1	0	
ОБЕД	**Жаркое по-домашнему**	**230**	**19,83**	**17,07**	**40,83**	**398,77**	**50,094**	**114**
	Масло сливочное	5,75/5,75	0,07	3,54	0,1	32,54	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	86,25/78,48	14,6	12,56	0	171,08	0	
	Лук репчатый	12,93/10,86	0,15	0,02	0,89	4,45	1,086	
	Картофель	316,25/237,1	4,74	0,95	38,66	182,63	47,435	
	Соль поваренная пищевая	1,15/1,15	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,3/2,3	0,11	0	0,44	2,28	1,035	
	Морковь	13,57/10,86	0,14	0,01	0,75	3,8	0,543	
ОБЕД	**Компот из свежих яблок**	**180**	**0,14**	**0,14**	**15,21**	**61,25**	**3,6**	**142**
	Сахарный песок	11,7/11,7	0	0	11,68	44,34	0	
	Яблоки	40,86/36	0,14	0,14	3,53	16,92	3,6	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	0	
	Вода	154,8/154,8	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		790	32,64	23,76	109,15	775,7	69,319	
ПОЛДНИК	**Молоко кипяченое**	**180**	**5,49**	**6,05**	**8,87**	**113,4**	**2,466**	**147**
	Молоко	189/189	5,49	6,05	8,88	113,4	2,457	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	
УЖИН	**Запеканка пшенная с творогом**	**160**	**14,19**	**8,26**	**41,78**	**295,56**	**0,208**	**83**
	Масло сливочное	2,4/2,4	0,03	1,48	0,04	13,58	0	
	Сахарный песок	7,52/7,52	0	0	7,5	28,5	0	
	Творог	40,53/40,53	6,77	3,65	0,81	62,94	0,203	
	Крупа пшено шлифованное	50,13/50,13	5,76	1,65	33,34	171,44	0	
	Яйцо	12,8/12,8	1,83	1,47	0,09	20,1	0	
	Вода	89,6/89,6	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Соус пл./ягодный**	**50**	**0,03**	**0,01**	**6,35**	**25,05**	**0,75**	**137**
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	0	
	Крахмал картофельный	1,5/1,5	0	0	1,17	4,7	0	
	Клюква	5,25/5	0,02	0,01	0,18	1,4	0,75	
	Вода	45/45	0	0	0	0	0	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Печенье**	**30**	**2,25**	**3,54**	**22,47**	**125,13**	**0**	**174**
	Печенье	30/30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	16,56	11,81	79,6	481,71	0,994	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2030**	**72,28**	**62,67**	**280,26**	**1954,09**	**76,273**	
Среднее значение за период		2030	72,28	62,67	280,26	1954,09	76,273	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,8	28,86	57,37			

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "3-7 лет (2015)"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20								
ЗАВТРАК	**Каша жидкая молочная манная**	**250**	**6,45**	**7,3**	**27,33**	**200,95**	**1,95**	**55**
	Крупа манная	20/20	2,06	0,2	14,12	66,6	0	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	6,1/6,1	0	0	6,09	23,12	0	
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
	Вода	75/75	0	0	0	0	0	
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	
ЗАВТРАК	**Какао с молоком**	**180**	**4,14**	**4,34**	**16,11**	**119,3**	**1,638**	**140**
	Сахарный песок	10,01/10,01	0	0	9,99	37,93	0	
	Какао-порошок	1,8/2	0,49	0,3	0,2	5,77	0	
	Вода	63/63	0	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	1,638	
ЗАВТРАК	**Хлеб пшеничный**	**35**	**2,77**	**0,35**	**16,9**	**74,76**	**0**	**173**
	Хлеб пшеничный	35/35	2,76	0,35	16,9	74,76	0	
ЗАВТРАК	**Масло сливочное**	**5**	**0,04**	**3,62**	**0,06**	**33,05**	**0**	**171**
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК	**Сыр (порциями)**	**20**	**4,64**	**5,9**	**0**	**72**	**0,14**	**172**
	Сыр "Российский"	21,33/20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	
ЗАВТРАК 2	**Молоко кипяченое**	**150**	**4,57**	**5,04**	**7,39**	**94,5**	**2,04**	**146**
	Молоко	157,5/157,5	4,57	5,04	7,4	94,5	2,047	
ОБЕД	**Салат "Росинка"**	**80**	**2,88**	**3,38**	**9,62**	**80,22**	**4,032**	**16**
	Лук репчатый	8/8,72	0,09	0,01	0,55	2,76	0,672	
	Соль поваренная пищевая	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Морковь	64/87,2	0,87	0,07	4,64	23,52	3,36	
	Горошек зеленый консервированный	14,4/8,32	1,91	0,1	4,43	25,18	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3,2	0	28,77	0	
ОБЕД	**Суп крестьянский с курами**	**250**	**9,35**	**9,93**	**19,3**	**204,05**	**19,2**	**41**
	Курица, 1 категории	40/35,62	6,48	6,55	0	84,79	0,641	
	Лук репчатый	12,5/10,5	0,15	0,02	0,86	4,3	1,05	
	Картофель	112,65/84,38	1,89	0,34	13,75	64,97	16,875	
	Соль поваренная пищевая	0,75/0,75	0	0	0	0	0	
	Крупа гречневая	6,25/6,25	0,79	0,21	3,57	19,25	0	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	0	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	
	Чеснок	1,25/1,25	0,08	0,01	0,37	1,86	0,125	
	Вода	200/200	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	1,25/1,25	0	1,25	0	11,24	0	
ОБЕД	**Детские голубцы**	**200**	**19,2**	**16,24**	**28,38**	**337,62**	**55,62**	**120**
	Лук репчатый	20/16,24	0,23	0,03	1,33	6,66	1,624	
	Капуста белокочанная	151,24/120	2,16	0,12	5,64	33,6	54	
	Крупа рисовая	10/28,76	2,01	0,29	21,28	95,77	0	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
	Говядина бескостная (1 сорта)	82,6/75	13,95	12	0	163,5	0	
	Яйцо	6,24/6,24	0,79	0,72	0,04	9,8	0	
ОБЕД	**Соус сметанный**	**40**	**0,6**	**1,04**	**2,42**	**21,77**	**0,048**	**135**
	Пшеничная мука, первого сорта	3/3	0,33	0,04	2,03	9,87	0	
	Сметана	10/10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Вода	30/30	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Компот из свежих ягод**	**180**	**0,27**	**0,11**	**16,34**	**68,46**	**54**	**144**
	Ягоды замороженные	27,54/27	0,27	0,11	1,97	11,88	54	
	Сахарный песок	14,4/14,4	0	0	14,37	54,58	0	
	Вода	155,7/155,7	0	0	0	0	0	
ОБЕД	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**16,7**	**87**	**0**	**177**
	Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	0	
ПОЛДНИК	**Фрукты свежие**	**180**	**0,72**	**0,72**	**17,64**	**84,6**	**18**	**161**
	Яблоки	205,2/180	0,72	0,72	17,64	84,6	18	
УЖИН	**Сельдь с луком**	**55**	**8,74**	**3,44**	**0,38**	**67,51**	**0,462**	**1**
	Лук репчатый	5,5/4,62	0,06	0,01	0,38	1,89	0,462	
	Сельдь	85,25/49,61	8,68	0,99	0	43,66	0	
	Масло растительное	2,44/2,44	0	2,44	0	21,95	0	
УЖИН	**Пюре картофельное**	**180**	**3,94**	**3,74**	**26,48**	**155,93**	**31,158**	**71**
	Картофель	205,5/153,9	3,08	0,62	25,09	118,5	30,78	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	
	Молоко	28,44/28,44	0,82	0,91	1,34	17,06	0,37	
УЖИН	**Чай с сахаром**	**180**	**0,09**	**0**	**9**	**34,97**	**0,036**	**152**
	Вода	126/126	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	9/9	0	0	8,98	34,11	0	
	Вода	48,6/48,6	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,45/0,45	0,09	0	0,02	0,86	0,045	
УЖИН	**Крендель сахарный, плюшка**	**80**	**7,08**	**6,74**	**51,11**	**290,88**	**0,272**	**166**
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,7/2,7	0,29	0,04	1,89	9,03	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	
	Яйцо	1,52/1,52	0,19	0,17	0,01	2,39	0	
	Сахарный песок	8/8	0	0	7,98	30,32	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	51,69/51,69	5,58	0,67	36,13	172,65	0	
	Молоко	20,81/20,81	0,6	0,67	0,98	12,48	0,27	
	Дрожжи хлебопекарные	0,05/0,05	0,01	0	0	0,04	0	
	Масло сливочное	4,03/4,03	0,05	2,48	0,07	22,82	0	
	Яйцо	2,74/2,74	0,35	0,32	0,02	4,3	0	
	Сахарный песок	4,03/4,03	0	0	4,02	15,28	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2115**	**78,78**	**72,49**	**265,16**	**2025,57**	**188,596**	
Среднее значение за период		**2115**	**78,78**	**72,49**	**265,16**	**2025,57**	**188,596**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15,56**	**32,21**	**52,36**			
ИТОГО ЗА 20 дней:		**41670**	**1554,72**	**1363,13**	**5400,11**	**39951,61**	**2469,061**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 20 дней:		**2083,5**	**77,74**	**68,16**	**270,01**	**1997,5805**	**123,45405**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			**15,57**	**30,71**	**54,07**			

№ п/п	Выборка продуктов по меню для категории "3-7 лет (2015)"	Ед.изм.	Брутто за весь период	Нетто за весь период
1	Вода	л	0,698	0,698
2	Говядина бескостная (1 сорта)	кг	0,083	0,075
3	Горошек зеленый консервированный	кг	0,014	0,008
4	Дрожжи хлебопекарные	г	0,048	0,048
5	Какао-порошок	г	1,8	1,998
6	Капуста белокочанная	кг	0,151	0,12
7	Картофель	кг	0,318	0,238
8	Крупа гречневая	кг	0,006	0,006
9	Крупа манная	кг	0,02	0,02
10	Крупа рисовая	кг	0,01	0,029
11	Курица, 1 категории	кг	0,04	0,036
12	Лук репчатый	кг	0,046	0,038
13	Масло растительное	л	0,009	0,009
14	Масло сливочное	кг	0,024	0,024
15	Молоко	л	0,483	0,483
16	Морковь	кг	0,096	0,077
17	Пшеничная мука, высшего сорта	кг	0,054	0,054
18	Пшеничная мука, первого сорта	кг	0,003	0,003
19	Сахарный песок	кг	0,052	0,052
20	Сельдь	кг	0,085	0,05
21	Сметана	кг	0,01	0,01
22	Соль поваренная пищевая	кг	0,002	0,002
23	Сыр "Российский"	кг	0,021	0,02
24	Хлеб пшеничный	Булка 550	0,064	0,064
25	Хлеб ржаной	Булка 550	0,091	0,091
26	Чай высшего сорта	кг	0	0
27	Чеснок	кг	0,001	0,001
28	Яблоки	кг	0,205	0,18
29	Ягоды замороженные	кг	0,028	0,027
30	Яйцо	шт (яйца)	0,256	0,256

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
21 (двадцать один) листов
Заведующий МАДОУ ФРР - д/с №28 «Дельфинчик»
Г.А.Ситникова