

День 1 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Манная каша молочная	150	7,87	8,8	28,5	223,5	2,60	73
Кофейный напиток	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	.20/5	3,24	4,71	19,63	133,66		1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Яблоко	95	0,46		11,96	51,75	18,97	140
<b>ОБЕД:</b>							
Суп картофельный на к/б с гречками	150/20	7,51	7,43	18,54	209,3	23,6	34
Капуста тушеная с мясом	150	14,12	10,95	10,41	199,14	73,5	48
Компот из с/фруктов	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/20	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Омлет	60	18,38	2,61	158,37	0,79		77
Хлеб	20	1,88	0,4	17,48	83,6		
Печенье	15	1,125	1,77	11,16	65,4		
Чай сладкий	180	0,04	0,01	9,098	37,9	0,02	132
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1114</b>	<b>50,835</b>	<b>32,36</b>	<b>289,638</b>	<b>945,9</b>	<b>119,57</b>	<b>681</b>

День 2 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша пшённая	150	7,36	7,72	25,97	392,72	1,95	68
Какао	150	4,16	4,65	16,83	122,8	1,82	134
Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	5,32	6,083	19,63	161,66	0,224	1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Сок фруктовый	100	1,95		59,8	240	18	130
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из свёклы	30	0,74	2,03	4,95	38,92	5,04	18
Щи на м/к бульоне со сметаной	150	5,13	6,57	14,72	146,16	37,9	30
Картофель тушеный с мясом	160	15,02	6,6	45,17	277,2	30,4	100
Компот из с/фруктов	180	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/40	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Булочка домашняя	50	5,5	6,73	40,14	244,23	0,26	
Чай с сахаром	180	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1112,00</b>	<b>47,283</b>	<b>40,79</b>	<b>271,23</b>	<b>1795,86</b>	<b>100,074</b>	<b>737</b>

День 3 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша рисовая	150	6,94	9,71	29,78	196,88	2,34	70
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	.20/5	3,24	4,71	19,63	133,66		1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Фрукты	95	1,3	0,09	17,3	80	9	140
<b>ОБЕД:</b>							
Суп крестьянский со сметаной	150	4,77	4,92	16,56	132,01	11,92	37
Овощное рагу с мясом	150	2,4	2,68	14,3	90,6	40,21	57
Компот из с/фруктов	180	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/40	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	80/10	16,11		28,11	248,12	0,55	80
Чай с сахаром	180	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132

<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1129,00</b>	<b>40,783</b>	<b>26,997</b>	<b>186,26</b>	<b>1172,54</b>	<b>70,32</b>	<b>766</b>
------------------------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	------------

**День 4 (возрастная категория до 3 лет)**

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша пшеничная	150	7,36	8,91	15,59	234,3	2,6	72
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с сыром	.20/10	5,28	2,48	19,56	122	0,224	1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Фруктовый сок яблочный	100	0,75		13,6	57	3	130
<b>ОБЕД:</b>							
Суп с клецками на к/б	150	8,75	3,95	27,79	165,8	15,6	43
Голубцы ленивые со сметанным соусом	150	3,34	1,67	10,41	72,7	73,5	49
Компот из с/фруктов	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/40	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Ватрушка с творогом	60	6,365	7,4	40,77	251,37	0,69	136
Чай сладкий	180	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1200</b>	<b>37,845</b>	<b>29,3</b>	<b>188,17</b>	<b>1189,03</b>	<b>99,114</b>	<b>812</b>

**День 5 (возрастная категория до 3 лет)**

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Вермишель молочная	150	7,35	8,03	33	215,57	1,95	33
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	.20/5	3,24	4,71	19,63	133,66		1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Фрукты (яблоко)	95	0,46		11,96	51,75	18,97	140
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из св. капусты	30	0,76	2,03	2,56	31,52	14,3	9
Борщ со сметаной на м/к бульоне	150	5,28	6,57	14,82	150,26	38,9	28
Плов с мясом	150	13,17	13,21	45,16	265,03	1,2	58
Компот из с/фруктов	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/20	0,94	0,2	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Вермишель молочная	150	7,35	8,03	33	215,57	1,95	33
Чай сладкий	150	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
Хлеб	20	1,88	0,2	8,74	41,8		
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1139</b>	<b>42,67</b>	<b>47,27</b>	<b>220,58</b>	<b>1349,22</b>	<b>80,77</b>	<b>683</b>

**День 6 (возрастная категория до 3 лет)**

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша гречневая	150	6,73	6,91	24,48	186,17	1,95	64
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	.20/5	3,24	4,71	19,63	133,66		1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Фруктовый сок	100	0,75		13,6	57	3	130
<b>ОБЕД:</b>							
Суп гороховый	150	8,65	3,77	112,95	159,85	2,2	35
Суфле рыбное	60	5,803	4,009	4,516	82,1	0,8	85
Картофельное пюре	100	3,41	4,45	29,43	175,05	28,39	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/20	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Овощное рагу	150	2,4	2,68	14,3	90,6	40,21	57
Хлеб	20	1,88	0,4	17,48	83,6		

Кисель	150	0,034	0,01	27,88	45,26		118
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1154</b>	<b>36,977</b>	<b>31,419</b>	<b>297,256</b>	<b>1177,65</b>	<b>80,03</b>	<b>795</b>

День 7 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша геркулесовая	150	5,31	6,87	17,06	153,67	1,95	67
Какао	150	4,16	4,65	16,83	122,8	1,82	134
Хлеб с маслом	.20/5	3,24	4,71	19,63	133,66		1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Фрукты	95	1,3	0,09	17,3	80	9	140
<b>ОБЕД:</b>							
Салат витаминный	30	0,575	2,005	3,405	33,68	13,975	11
Свекольник со сметаной	150	1,757	4,063	3,3785	80,37	9,785	44
Гороховое пюре	100	9,4	2,62	21,25	150		60
Котлета мясная	60	11,45	8,05	5,49	153,3	1	99
Компот из с/фруктов	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/20	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Омлет	80	9,81	12,01	10,91	199,82	1,95	77
Хлеб	20	1,88	0,2	8,74	41,8		
Чай сладкий	150	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1169</b>	<b>49,105</b>	<b>45,475</b>	<b>159,2735</b>	<b>1279,47</b>	<b>43,96</b>	<b>889</b>

День 8 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша «Дружба»	150	6,47	7,57	71,97	392,02	1,95	66
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	5,32	6,83	19,63	161,66	0,224	1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Сок фруктовый	100	0,45		25,5	99	9	130
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из моркови	30	0,34	2,97	3,98	45,8	1,25	15
Суп вермишелевый на к/б	150	7,22	4,325	27,28	181,42	16	32
Суфле из отварной курицы	60	6,727	6,571	5,062	110,03	0,6	109
Картофельное пюре	100	3,41	4,45	29,43	175,05	28,39	56
Компот из с/фруктов	180	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/40	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	80/10	16,11		28,11	248,12	0,55	80
Чай сладкий	150	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1202</b>	<b>52,047</b>	<b>37,606</b>	<b>271,412</b>	<b>1698,96</b>	<b>61,464</b>	<b>870</b>

День 9 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Каша пшённая	150	7,36	7,72	25,97	392,72	1,95	68
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	.20/5	3,24	4,71	19,63	133,66		1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Фрукты (яблоко)	95	0,46		11,96	51,75	18,97	140
<b>ОБЕД:</b>							
Салат овощной	30	0,74	2,03	4,95	28,92	5,04	22
Щи на к/б со сметаной	150	5,13	6,57	14,72	146,16	97,9	30
Суфле рыбное	60	5,803	4,009	4,516	82,1	0,8	85
Рожки отварные с маслом	120	3,67	3,5	24,43	146,31		75

Компот из с/фруктов	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/40	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Ватрушка с творогом	80	6,365	7,4	40,77	251,37	0,69	136
Чай с сахаром	150	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1189</b>	<b>38,791</b>	<b>40,826</b>	<b>207,526</b>	<b>1524,26</b>	<b>131,65</b>	<b>938</b>

День 10 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Манная каша молочная	150	7,87	8,8	28,5	223,5	2,6	73
Какао	150	4,16	4,65	16,83	122,8	1,82	
Хлеб с маслом и сыром	20.05.2010	5,32	6,83	19,63	161,66	0,224	1
<b>II ЗАВТРАК:</b>							
Яблоко	95	0,6	0,45	14,25	63		140
<b>ОБЕД:</b>							
Салат из свежей капусты	30	0,76	2,03	2,56	31,52	14,3	
Суп картофельный с рыбой	150	4,05	3,54	3,97	145,6	23,65	41
Котлета мясная	60	11,45	8,05	5,49	153,3	1	99
Гречка отварная с маслом	120	3,81	2,59	26,37	165		65
Компот из с/фруктов	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20/20	1,88	0,4	17,48	83,6		
<b>ПОЛДНИК:</b>							
Вермишель молочная	150	7,35	8,03	33	215,57	1,95	33
Чай сладкий	150	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
Хлеб	20	1,88	0,2	8,74	41,8		
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1177</b>	<b>47,45</b>	<b>45,38</b>	<b>194,49</b>	<b>1448,71</b>	<b>47,224</b>	<b>708</b>
<b>Итого за весь период</b>	<b>11585,00</b>	<b>443,79</b>	<b>377,42</b>	<b>2285,84</b>	<b>13581,60</b>	<b>834,18</b>	<b>7879,00</b>
Среднее значение за период	<b>1158,50</b>	<b>44,38</b>	<b>37,74</b>	<b>228,58</b>	<b>1358,16</b>	<b>83,42</b>	<b>787,90</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		<b>14,28%</b>	<b>12,15%</b>	<b>73,57%</b>			