День 1 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пиз	цевые вещест	ва (г)	Энергети-ческая Витвмин С		№ рец.
	гр.	Б	Ж	У	ценность		- P,-
Завтрак		Б	Ж	У		C	
Манная каша молочная	200	7,88	10,46	28,52	239,14	2,6	73
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	"30/5	4,06	6,25	24,5	170,38		
2-ой завтрак							
Фрукты (яблоко)	100	0,46		11,96	51,75	18,97	140
Обед							
Суп картофельный на к/б с гренками	200/30	35,5	9,33	44,62	250,48	52	34
Капуста тушеная с мясом	200	19,88	16,94	22,66	285,8	91,5	48
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	30/30	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Омлет	80	9,82	13,68	10,92	215,24	1,95	77
Хлеб	20	1,88	0,4	17,48	83,6		
Печенье	25	1,875	2,95	18,6	109		
Чай сладкий	180	0,12	0,03	12	45,48	0,06	132
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1379	87,055	65,69	239,04	1693,34	170,56	753

День 2 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая	Витвмин С	№ рец.
	гр.	Б	Ж	У	ценность		ove body
Завтрак		Б	Ж	У		C	
Каша пшённая	200	10,22	11,49	35,29	477,44	2,6	73
Какао	180	5,8	6,43	24,45	194,44	2,47	134
Хлеб с маслом и сыром	30./5./15	7,18	9,43	24,55	212,38	0,336	1
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	100	2,6		79,6	320	24	130
Обед							
Салат из свёклы	55	0,92	3,96	6,14	61,88	6,24	18
Щи на м/к бульоне со сметаной	200	7,13	9,29	15,25	180,74	38,71	30
Картофель тушёный с мясом	200	9,05	9	56,39	329,7	34,4	100
Компот из с/фруктов	180	0,16		21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	30/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Булочка домашняя	80	6,6	9,4	34,9	247,2		
Чай с сахаром	180	0,063	0,01	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1386	52,073	59,51	329,95	2235,8	113,236	742

День 3 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пиз	цевые вещества	ı (г)	Энергети-ческая	Витвмин С	№ рец.
	гр.	Б	Ж	У	ценность	С 2,60 1,82 9 15,93 50,11	r in Prince
Завтрак		Б	Ж	У		C	
Каша рисовая	200	6,94	9,71	29,78	196,88	2,60	70
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	30./5	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Фрукты	100	1,3	0,09	17,3	80	9	140
Обед							
Суп крестьянский со сметаной	200	6,66	7,25	38,62	173,32	15,93	37
Овощное рагу с мясом	200	4,5	2,7	16,6	104,9	50,11	57
Компот из с/фруктов	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	30/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	100/20	18,83	7,75	28,8	263,12	0,65	80
Чай с сахаром	180	0,063	0,01	10,11	43,31	2,82	132

ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:	1364	49,813	39,81	201,19	1161,1	80,33	766

День 4 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая	Витвмин С	№ рец.	
	гр.	Б	Ж	У	ценность		- F	
Завтрак		Б	Ж	У		C		
Каша пшеничная	200	7,72	10,62	15,93	265,14	2,60	72	
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125	
Хлеб с сыром	30/15	7,12	3,63	24,45	159,5	0,336	1	
2-ой завтрак								
Фруктовый сок яблочный	100	1		18,2	76	4	130	
Обед								
Суп с клёцками на к/б	200	12,89	5,28	48,27	300,2	25,6	43	
Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	4,07	3,34	12,58	100,5	91,01	49	
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21		124	
Хлеб	30/50	2,35	0,5	21,85	104,5			
Полдник								
Ватрушка с творогом	80	6,365	7,4	40,77	251,37	0,69	136	
Чай сладкий	180	0,12	0,03	12	45,48	0,06	132	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:	1392	39,025	36,35	221,53	1524,26	123,516	812	

День 5 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пип	цевые вещест	ва (г)	Энергети-ческая	Витвмин С	№ рец.
F	гр.	Б	Ж	У	ценность		
Завтрак		Б	Ж	У		C	
Каша ячневая	200	7,69	8,07	134,95	233,49	2,6	33
Кофе	200	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	"30/5	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Фрукты (яблоко)	100	0,46		11,96	51,75	18,97	140
Обед							
Салат из св. капусты	50	1,03	4,05	3,26	53,55	21,05	9
Борщ со сметаной на м/к бульоне	200	7,43	9,29	15,44	188,94	40,71	28
Плов с мясом	200	19,04	31,63	30,82	360,57	1,9	58
Компот из с/фруктов	180	0,16		21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	30/30	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Вермишель молочная	200	7,69	8,07	134,95	233,49	2,6	33
Хлеб	20	1,88	0,4	17,48	83,6		
Чай сладкий	180	0,12	0,03	12	45,48	0,06	132
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:	1444	41,48	57,7	180,72	1747,32	86,17	683

День 6 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пи	щевые вещест	ва (г)	Энергети-ческая	Витвмин С	№ рец.
	гр.	Б	Ж	У	ценность		
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша гречневая	200	9,41	10,29	33,07	261,89	2,6	64
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	30./5	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	100	0,6		34	132	12	130
Обед							
Суп гороховый	200	10,6	5,41	23,24	191,7	2,9	35
Суфле рыбное	70	40	8	4,33	88,5		85
Картофельное пюре	150	4,38	5,3	35,97	213,34	34,65	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	30/30	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник		-					

Овощное рагу	200	4,5	2,7	16,6	104,9	50,11	57
Хлеб	20	1,88	0,4	17,48	83,6		
Кисель	200	0,051		36,84	49,94		118
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:	1374	73,531	34,11	258,22	1360,43	101,48	795
День 7 (возрастная категория от 3-7 лет)							
	Выход	Пип	цевые вещест	гва (г)	Энергети-ческая		
Прием пищи	блюда,	Б	Ж	У	ценность	Витвмин С	№ рец.
Zangman	гр.	Б	Ж	У	·	С	
Завтрак Каша геркулесовая	200	7,84	11,26	24,45	237	2,6	67
Каша геркулесовая Какао	180	5,8	6,43	24,45	194,44	2,47	134
Хлеб с маслом	30./5	4,06	6,25	24,43	170,38	2,47	134
2-ой завтрак	30.73	4,00	0,23	24,3	170,36		1
2-он завтрак Фрукты	100	0,9	0,06	11,52	53,4	6	140
Обед	100	0,9	0,00	11,52	33,4	0	140
Салат витаминный	50	1,15	4,02	6,82	67,36	27,95	11
Салат витаминный Свекольник со сметаной	200	2,17	4,02	11,77	93,6	12,535	44
	150	11,72	4,17	26,57	199,24	12,333	60
Гороховое пюре Котлета мясная	70	15,3	17,01	10,5	258,76	1	99
	180	0,16	17,01	21,42	64,21	1	124
Компот из с/фруктов Хлеб	30/30	2,35	0,5	21,42	104,5	 	124
Полдник	30/30	2,33	0,3	21,03	104,3	 	
110лдник Омлет	100	9,82	13,68	10,92	215,24	1,95	77
Омлет Чай сладкий	180	0,063	0,007	15,1	63,81	2,85	132
чан сладкий Хлеб	20	1,88	0,007	17,48	83,6	2,63	132
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:	1419	55,373	57,047	202,9	1568,54	54,755	889
День 8 (возрастная категория от 3-7 лет)	1410	00,070	01,041	202,5	1000,04	04,700	000
день о (возрастная категория от 3-1 лет)	Выход				2	Π	
Прием пищи	блюда,	Пиг	цевые вещест	гва (г)	Энергети-ческая	Витвмин С	№ рец.
•	гp.	Б	Ж	У	ценность		•
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша «Дружба»	200	7,46	9,11	79,46	442,89	1,95	66
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	30./5/15	7,18	9,43	24,55	212,38	0,336	1
2-ой завтрак							
Сок фруктовый (персиковый)	100	0,6		34	132	12	130
Обед							
Салат из моркови	45	0,66	2,97	5,5	53,2	2,2	15
Суп вермишелевый на к/б	200	10,25	5,635	37,78	248,92	16	32
Суфле из отварной курицы	70	12,421	11,909	5,072	182,85	0,6	109
Картофельное пюре	150	4,38	5,3	35,97	213,34	34,65	56
Компот из с/фруктов	180	0,16		21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	30/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	120/20	18,83	7,75	28,8	263,12	0,65	80
	120/20	10,05	7,73	20,0			
Чай сладкий	100	0.10	0.00	1.0			132
	180	0,12	0,03	12	45,48	0,06	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	180 1426	0,12 61,901	0,03 49,074	12 248,932	45,48 1677,36	69,976	870
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет)	1426		,		1677,36	/	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет)	1426 Выход	61,901	,	248,932		69,976	870
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1426	61,901	49,074	248,932	1677,36	/	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет)	1426 Выход	61,901	49,074 цевые вещест	248,932 ΓΒα (Γ) Υ	1677,36 Энергети-ческая	69,976	870
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет) Прием пищи Завтрак	1426 Выход	61,901 Пиц Б	49,074 цевые вещест Ж	248,932 ΓΒα (Γ)	1677,36 Энергети-ческая	69,976 Витвмин С	870
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет) Прием пищи Завтрак Каша пшённая	1426 Выход блюда,	61,901 Пит Б Б	49,074 цевые вещест Ж Ж	248,932 ΓΒα (Γ) Υ	1677,36 Энергети-ческая ценность	69,976 Витвмин С	870 № рец.
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет) Прием пищи Завтрак Каша пшённая	1426 Выход блюда, гр.	61,901 Пип Б Б 10,22	49,074 Ж Ж 11,49	248,932 ΤΒα (Γ) У 35,29	1677,36 Энергети-ческая ценность 477,44	Витвмин С С 2,60	870 № рец.
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет) Прием пищи Завтрак Каша пшённая	ВЫХОД блюда, 200 180	Пи Б Б 10,22 4,95	49,074 Ж Ж 11,49 5,55	248,932 ΤΒα (Γ)	1677,36 Энергети-ческая ценность 477,44 157,36	Витвмин С С 2,60	№ рец. 68 125
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет) Прием пищи Завтрак Каша пшённая Кофе Хлеб с маслом 2-ой завтрак	ВЫХОД блюда, 200 180	Пи Б Б 10,22 4,95	49,074 Ж Ж 11,49 5,55	248,932 ΤΒα (Γ)	1677,36 Энергети-ческая ценность 477,44 157,36	Витвмин С С 2,60	№ рец. 68 125
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет) Прием пищи Завтрак Каша пшённая Кофе Хлеб с маслом	1426 Выход блюда, 200 180 30./5	Б Б 10,22 4,95 4,06	49,074 Ж Ж 11,49 5,55	248,932 ΤΒα (Γ)	1677,36 Энергети-ческая ценность 477,44 157,36 170,38	Витвмин С С 2,60 1,82	№ рец. 68 125
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: День 9 (возрастная категория от 3-7 лет) Прием пищи Завтрак Каша пшённая Кофе Хлеб с маслом 2-ой завтрак	1426 Выход блюда, 200 180 30./5	Б Б 10,22 4,95 4,06	49,074 Ж Ж 11,49 5,55	248,932 ΤΒα (Γ)	1677,36 Энергети-ческая ценность 477,44 157,36 170,38	Витвмин С С 2,60 1,82	№ рец. 68 125

200

4,5

2,7

16,6

104,9

50,11

57

Овощное рагу

Суфле рыбное	70	2,523	5,931	5,072	117,68	0,9482	85
Рожки отварные с маслом	140	4,71	3,61	31,4	180,01		75
Компот из с/фруктов	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	30/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Ватрушка с творогом	100	7,99	8,35	49,21	298,54	0,95	136
Чай с сахаром	180	0,063	0,01	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:	1404	35,376	53,681	219,362	1407,04	70,9382	938

День 10 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пит	цевые веществ	а (г)	Энергети-ческая	Витвмин С	№ рец.
r · · · · ·	гр.	Б	Ж	\mathbf{y}	ценность		
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Манная каша молочная	200	7,88	10,46	28,52	239,14	2,60	73
Какао	180	5,8	6,43	24,45	194,44	2,47	134
Хлеб с маслом и сыром	30./5/15	1,875	2,95	18,6	109		1
2-ой завтрак							
Яблоко	100	0,6	0,45	14,25	63		
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,77	3,99	6,67	64,4		
Суп картофельный с рыбой	200	4,65	3,57	25,82	161,14	25,68	41
Котлета мясная	70	15,3	17,01	10,5	258,76	1	99
Гречка отварная с маслом	150	4,77	4,89	32,97	195,9		65
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	30/30	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Вермишель молочная	150	7,69	8,07	134,95	233,49	2,6	33
Чай сладкий	150	0,12	0,03	12	45,48		
Хлеб	20	1,88	0,4	17,48	83,6		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:	1476	44,275	50,28	188,53	1494,32	29,15	497
Итого за весь период	14064	539,902	503,252	2290,374	15869,51	900,1112	7745
Среднее значение за период	1406,4	53,9902	50,3252	229,0374	1586,951	90,01112	774,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,20%	15,10%	68,71%			