

День 1 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
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, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшённная	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 тушённый 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, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
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 стуженным 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, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
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, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
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, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
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)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша геркулесовая	200	7,84	11,26	24,45	237	2,6	67
Какао	180	5,8	6,43	24,45	194,44	2,47	134
Хлеб с маслом	30/5	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Фрукты	100	0,9	0,06	11,52	53,4	6	140
Обед							
Салат витаминный	50	1,15	4,02	6,82	67,36	27,95	11
Свекольник со сметаной	200	2,17	4,17	11,77	93,6	12,535	44
Гороховое пюре	150	11,72	4,52	26,57	199,24		60
Котлета мясная	70	15,3	17,01	10,5	258,76	1	99
Компот из с/фруктов	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	30/30	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Омлет	100	9,82	13,68	10,92	215,24	1,95	77
Чай сладкий	180	0,063	0,007	15,1	63,81	2,85	132
Хлеб	20	1,88	0,4	17,48	83,6		
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:	1419	55,373	57,047	202,9	1568,54	54,755	889

День 8 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
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
Чай сладкий	180	0,12	0,03	12	45,48	0,06	132
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1426	61,901	49,074	248,932	1677,36	69,976	870

День 9 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети-ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшённая	200	10,22	11,49	35,29	477,44	2,60	68
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 (яблоко)	100	0,46		11,96	51,75	18,97	140
Обед							
Салат овощной	50	0,98	2,7	6,6	38,56	6,72	22
Щи на к/б со сметаной	200	7,13	9,29	15,25	180,74	38,71	30

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, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витвмин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
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%			