

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак 1	Пудин из творога паровой	130\65	17,66\8,82	12,41\6,73	25,88\13,17	289,33\150,18	248
	Хлеб ржаной - пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52		
	Салат из кукурузы (консервированной)	60\40	9,27\5,92	1,77\2,49	50,32\30,58		
	Бутерброд с сыром	60\45	3,51\4,63	8,56\7,32	0,04\14,8		
	Кофейный напиток с молоком	180\150	2,61\2,18	2,25\1,88	14,3\10,59		
Итого:		450\320				88,5\68,43	414
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	7,56\6,3	97,2\81	420
Итого:		180\150					
Обед	Суп картофельный с крупой	200\150	2,45\1,75	2,47\1,73	15,59\11,12	94,58\67,25	86
	Пудинг из говядины	80\60	3,28\2,29	7,88\6,16	0,97\0,73	88,06\67,43	307
	Икра кабачковая для детского питания	60\40	1,14\0,76	5,34\3,56	4,62\3,08	71,4\47,6	57
	Капуста тушенная\ Рис припущенный	150\120	3,72\3,55	6,23\4,63	15,89\37,22	136,73\204,7	354\333
	Хлеб ржаной - пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Компот из сушеных фруктов	200\150	0\0	0\0	17,29\14,37	69,18\57,5	394
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
Итого:		740\560					
Уплотненный полдник	Рыба припущенная с овощами	80\60	6,91\5,19	4,41\4,34	2,58\1,93	77,84\67,67	258
	Картофель отварной	150\120	3,36\2,52	5,46\4,11	27,21\20,41	171,66\128,94	136
	Чай с лимоном	180\150	0,06\0,03	0,01\0	10,19\7,1	42,28\29,15	412
	Фрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60\40	1,04\0,67	2,62\1,67	5,12\3,28	48,42\30,98	35
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
Итого:		590\485					
Итого за день:		1960\1515					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
<i>Завтрак 1</i>	Суп молочный с крупой	200\150	5,91\4,16	5,68\4,02	19,38\13,02	153,26\105,53	101
	Хлеб ржаной - пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Бутерброды с маслом	40\40	0,05\0,05	8,25\8,25	0,08\0,08	74,8\74,8	3
	Чай с молоком	180\150	2,67\2,67	2,3\2,3	14,4\11,41	89,58\77,61	413
Итого:		440\360					
<i>Завтрак 2</i>	Витаминизированный напиток /Сок фруктовый	100\100	0\0,8	0\0	5\18,44	20\74,03	0\418
Итого:		100\100					
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем\Суп картофельный с макаронными изделиями	200\150	1,51\1,64	4,17\1,66	7,38\11,86	73,74\69\16	73\88
	Плов из птицы	210\160	37,28\27,88	40,98\30,77	35,97\26,92	661,69\495,86	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60\40	0,57\0,36	3,08\2,05	1,73\1,06	38,09\24,86	20
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Кондитеские изделия	40\15	3,4\1,28	4,52\1,7	27,88\10,46	165,6\62,1	0
	Хлеб ржаной - пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Кисель сух.яблук/джем	180\150	0,13\0,1	0\0	30,63\21,77	120,07\85,1	397,401
Итого:		740\555					
<i>Уплотненный полдник</i>	Котлета картофельная	155\105	5,83\4,07	9,28\7,69	33,19\22,43	239,81\175,28	150
	Кисломолочный продукт	180\150	5,31\4,5	5,86\4,96	7,33\6,2	108,06\91,45	420
	Булочка творожная	50\50	13,59\13,59	9,53\9,53	26,92\26,92	248,12\248,12	470
	Ффрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Икра кабачковая для детского питания	60\40	1,14\0,76	5,34\3,56	4,62\3,08	71,4\47,6	57
	Яйцо вареное	40\40	12,7\12,7	11,5\11,5	0,7\0,7	157\157	227
Итого:		605\500					
Итого за день:		1885\1515					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	200\150	5,55\3,96	5,89\4,19	15,76\11,16	139,18\98,78	101
	Хлеб ржано - пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Бутерброды с сыром	60\45	3,51\4,63	8,56\7,32	0,04\14,8	92\144,3	3
	Какао с молоком	180\150	3,68\3,16	3,05\2,6	15,46\12,6	105,08\87,38	416
Итого:		460\365					
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	7,56\6,3	97,2\81	420
Итого:		180\150					
Обед	Суп картофельный с бобовыми\ Суп картофельный	200\150	73,68\1,43	4,26\1,68	9,49\11,32	83,84\66,36	87
	Котлета рубленая	80\60	2,32\1,78	5,58\4,39	13,18\10,11	112,48\87,27	299
	Пюре картофельное с марковкой	150\120	3,36\2,52	5,78\4,05	22,15\16,56	154,84\113,34	340
	Винегрет	60\40	0,88\0,54	4,11\2,08	5,41\3,37	62,68\34,64	46
	Хлеб ржано - пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Компот из сушеных фруктов	200\150	0\0	0\0	17,29\14,37	69,18\57,5	394
Итого:		720\540					
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	80\60	6,76\5,98	7,78\6,89	2,79\2	105,76\93,89	263
	Чай с лимоном	180\150	0,06\0,03	0,01\0	10,19\7,1	42,28\29,15	412
	Хлеб пшеничный	25\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	
	Сок фруктовый	200\150	0,95\0,8	0\0	22,12\18,44	88,83\74,03	418
	Кондитерские изделия	40\15	3,4\1,28	4,52\1,7	27,88\10,46	165,6\62,1	0
	Салат из горошка зеленого консервированного	60\40	1,88\1,23	3,13\2,09	3,97\2,6	52,57\35,18	10
	Фрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
Итого:		685\530					
Итого за день:		2045\1585					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
<i>Завтрак 1</i>	Пудинг из творога запеченный	100\50	16,42\8,27	12,28\6,21	25,4\12,7	281,32\141,45	249
	Бутерброды с маслом	40\40	0,05\0,05	8,25\8,25	0,08\0,08	74,8\74,8	1
	Хлеб ржано - пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Кофейный напиток с молоком	180\150	2,61\2,18	2,25\1,88	14,3\10,59	88,5\68,43	414
	Салат из кукурузы (консервированной)	60\40	9,27\5,92	1,77\2,49	50,32\30,58	177,32\119,27	12
Итого:		400\300					
<i>Завтрак 2</i>	Кисломолочный продукт	180\150	5,31\4,5	5,86\4,96	7,33\6,2	108,06\91,45	420
Итого:		180\150					
<i>Обед</i>	Рассольник ленинградский	200\150	1,83\1,75	4,31\1,73	13,54\11,12	100,76\67,25	82\86
	Суп картофельный с крупой	160\120	2,43\1,79	7,09\4,97	14,89\10,81	133,69\95,65	304
	Тефтели мясные (II вариант)	200\150	0,95\0,8	0\0	22,12\18,44	88,83\74,03	418
	Сок фруктовый	205\155	9,57\7,35	11,35\9,68	55,93\41,97	364,25\284,5	223
	Макаронник	60\40	1,14\0,76	5,34\3,56	4,62\3,08	71,4\47,6	57
	Икра кабачковая для детского питания	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Хлеб ржано - пшеничный	10\10	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
Итого:		865\645					
<i>Уплотненный полдник</i>	Суп молочный с крупой	200\150	5,59\3,98	5,52\3,92	18\12,69	144,94\102,55	101
	Яйцо вареное	40\40	12,7\12,7	11,5\11,5	0,7\0,7	157\157	227
	Молоко кипяченое	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	8,64\7,2	97,2\81	419
	Фрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
	Витаминизированный напиток	100\0	0\0	0\0	5\0	20\0	418
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Крендель сахарный	50\50	11,03\11,03	16,21\16,21	31,02\31,02	313,75\313,75	443
Итого:		690\505					
Итого за день:		2135\1600					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак 1	Чай с молоком	180\150	2,67\2,67	2,3\2,3	14,4\11,41	89,58\77,61	413
	Бутерброды с маслом	40\40	0,05\0,05	8,25\8,25	0,08\0,08	74,8\74,8	1
	Хлеб ржано- пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Суп молочный с крупой	200\150	5,29\3,73	5,27\3,74	16,73\11,5	136,5\95,23	101
Итого:		440\360					
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	7,56\6,3	97,2\81	420
Итого:		180\150					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200\150	2,29\1,64	2,37\1,66	16,63\11,86	97,3\69,16	88
	Запеканка картофельная с мясом/с печенью	160\120	3,51\2,6; 10,76\8,15	6,73\4; 8,15\5,15	27,9\20,77; 29,4\22,41	186,65\129,73; 234,73\169,1	308\308
	Соус сметанный	30\15	0,41\0,23	0,73\0,41	1,67\0,93	15,01\8,43	372,373,385
	Винегрет	60\40	0,88\0,54	4,11\2,08	5,41\3,37	62,68\34,64	46
	Хлеб ржано- пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Компот из сушеных фруктов	200\150	0\0	0\0	17,29\14,37	69,18\57,5	394
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Итого:		700\515				
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	80\60	8,33\6,24	4,33\3,25	2,5\1,74	82,48\61,32	261
	Каша рассыпчатая с маслом	150\120	6,27\5,09	5,33\4,28	27,64\22,46	183,32\148,48	330
	Сок фруктовый	200\150	0,95\0,8	0\0	22,12\18,44	88,83\74,03	418
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Фрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
	Витаминизированный напиток	100\0	0\0	0\0	5\0	20\0	0
Итого:		650\445					
Итого за день:		1970\1470					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
<i>Завтрак 1</i>	Омлет с сыром	80\60	14,13\13,52	16,9\15,36	1,66\1,41	215,82\198,36	230
	Какао с молоком	180\150	3,68\3,16	3,05\2,6	15,46\12,6	105,08\87,38	416
	Салат из горошка зеленого консервированного	60\40	1,88\1,23	3,13\2,09	3,97\2,6	52,57\35,18	10
	Хлеб ржано- пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Бутерброды с маслом	40\40	0,05\0,05	8,25\8,25	0,08\0,08	74,8\74,8	1
Итого:		380\310					
<i>Завтрак 2</i>	Молоко кипяченое	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	8,64\7,2	97,2\81	419
Итого:		180\150					
<i>Обед</i>	Борщ с катустой и картофелем\ Суп картофельный	200\150	1,55\1,43	4,14\1,68	10,24\11,32	84,92\66,36	64
	Салат из соленых огурцов с луком	60\40	0,57\0,36	3,08\2,05	1,73\1,06	38,09\24,86	20
	Фрикадельки мясные в соусе	80\60	2,91\1,95	5,79\4,41	12,98\8,75	116,74\82,92	305
	Хлеб пшеничный	30\40	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	
	Пюре картофельное	150\120	3,26\2,44	5,94\4,47	21,44\16,02	152,68\114,43	339
	Хлеб ржано- пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Кисель сух.яблок/джем	180\150	0,13\0,1	0\0	30,63\21,77	120,07\85,1	397,401
Итого:		730\580					
<i>Уплотненный полдник</i>	Сырники с морковью	130\65	16,18\8,93	14,03\7,77	23,87\12,35	289,62\156,49	247
	Суп молочный с крупой	180\150	4,9\3,46	5,27\3,41	17,49\11,64	137,9\91,71	101
	Кисломолочный продукт	180\150	5,31\4,5	5,86\4,96	7,33\6,2	108,06\91,45	420
	Кондитерские изделия	40\15	3,4\1,28	4,52\1,7	27,88\10,46	165,6\62,1	0
	Фрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
Итого:		630\476					
Итого за день:		1920\1516					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак 1	Запеканка из творога	100\50	18,4\9,45	12,97\6,72	19,17\9,6	270,77\138,53	251
	Салат из кукурузы (консервированной)	60\40	9,27\5,92	1,77\2,49	50,32\30,58	177,32\119,27	12
	Хлеб ржано - пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Бутерброд с сыром	60\45	3,51\4,63	8,56\7,32	0,04\14,8	92\144,3	3
	Кофейный напиток с молоком	180\150	2,61\2,18	2,25\1,88	14,3\10,59	88,5\68,43	414
Итого:		420\305					
Завтрак 2	Витаминизированный напиток \ Фрукты	100\95	*				
Итого:		100\95	0\0,38	0\0,29	5\9,79	20\44,65	0\386
Обед	Суп картофельный с бобовыми \ Суп картофельный с крупой	200\150	77,36\1,33	4,52\1,68	17,19\9,7	131,68\59,5	87\86
	Соус сметанный	30\15	0,41\0,23	0,73\0,41	1,67\0,93	15,01\8,43	372,373,385
	Биточки рубленые из птицы паровые	80\60	12,51\9,32	13,99\10,24	8,41\6,2	209,45\154,17	323
	Каша рассыпчатая с маслом	150\120	6,27\5,09	5,33\4,28	27,64\22,46	183,32\148,48	330
	Хлеб пшеничный	10\10	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Компот из сушеных фруктов	200\150	0\0	0\0	17,29\14,37	69,18\57,5	394
	Хлеб ржано - пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Итого:		700\525				
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200\150	5,91\4,16	5,68\4,02	19,38\13,02	153,26\105,53	101
	Кисломолочный продукт	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	7,56\6,3	97,2\81	420
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Яйцо вареное	40\40	12,7\12,7	11,5\11,5	0,7\0,7	157\157	227
	Фрукты	100\0	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
	Сдоба обыкновенная	50\50	7,33\7,33	5,87\5,87	30,14\30,14	202,32\202,32	449
Итого:		590\410					
Итого за день:		1810\1335					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
<i>Завтрак 1</i>	Пудинг из творога запеченный	100\50	16,42\8,27	12,28\6,21	25,4\12,7	281,32\141,45	249
	Соус молочный сладкий	40\30	0,56\0,32	1,22\1,02	3,43\2,05	26,9\18,59	369
	Салат из кукурузы (консервированной)	60\40	9,27\5,92	1,77\2,49	50,32\30,58	177,32\119,27	12
	Хлеб ржано - пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Молоко кипяченое	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	8,64\7,2	97,2\81	419
Итого:		400\290					
<i>Завтрак 2</i>	Витаминизированный напиток \Кисломолочный продукт	100\150	0\4,5	0\4,96	5\6,2	20\91,45	419\420
Итого:		100\150					
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками	200\150	2,47\2	3,84\2,68	12,44\9,51	94,06\70,12	91
	Ленивые голубцы	190\135	4,4\3,36	5,51\4,19	13,54\9,56	122,7\90,35	315
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	160\120	2,4\2,01	0,67\0,53	15,57\13,33	77,73\66,06	358
	Сок фруктовый	200\150	0,95\0,8	0\0	22,12\18,44	88,83\74,03	418
	Хлеб ржано - пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Хлеб пшеничный	15\15	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
Итого:		795\590					
<i>Уплотненный полдник</i>	Котлета рыбная любительская	80\60	12,59\9,25	5,62\3,84	5,09\4,04	121,41\87,63	272
	Пюре картофельное	150\120	3,26\2,44	5,94\4,47	21,44\16,02	152,68\114,43	339
	Чай с сахаром	180\150	0\0	0\0	9,98\6,99	39,9\27,93	413
	Салат из соленых огурцов с луком	60\40	0,57\0,36	3,08\2,05	1,73\1,06	38,09\24,86	20
	Кондитерские изделия	40\15	3,4\1,28	4,52\1,7	27,88\10,46	165,6\62,1	0
	Фрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
Итого:		630\500					
Итого за день:		1925\1530					

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад/ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
<i>Завтрак 1</i>	Омлет с сыром	80\60	14,13\13,52	16,9\15,36	1,66\1,41	215,82\198,36	230
	Икра кабачковая для детского питания	60\40	1,14\0,76	5,34\3,56	4,62\3,08	71,4\47,6	57
	Хлеб ржано - пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,42\0,42	8,52\8,52	44,11\44,11	0
	Кофейный напиток с молоком	180\150	2,61\2,18	2,25\1,88	14,3\10,59	88,5\68,43	414
	Бутерброд с маслом	40\40	0,05\0,05	8,25\8,25	0,08\0,08	74,8\74,8	1
Итого:		380\310					
<i>Завтрак 2</i>	Молоко кипяченое	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	8,64\7,2	97,2\81	419
Итого:		180\150					
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	200\150	8,4\5,99	4,63\3,27	13,6\9,67	130,9\92,9	95
	Суфле из отварного мяса с рисом	80\60	3,29\2,23	5,18\8,37	3,83\3,13	74,97\96,71	295
	Рагу овощное	160\120	2,88\2,4	7,28\5,31	14,13\12,46	134,37\107,79	360
	Хлеб ржано - пшеничный	30\20	2,28\1,52	0,63\0,42	12,77\8,52	66,17\44,11	0
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Компот из сушеных фруктов	200\150	0\0	0\0	17,29\14,37	69,18\57,5	394
Итого:		690\520					
<i>Уплотненный полдник</i>	Суп молочный с макаранными изделиями	200\150	5,83\4,85	5,36\4,41	19,62\16,29	151,02\125,07	100
	Кисломолочный продукт	180\150	5,22\4,35	4,5\3,75	7,56\6,3	97,2\81	420
	Хлеб пшеничный	20\20	1,52\1,52	0,16\0,16	9,84\9,84	47\47	0
	Фрукты	100\95	0,4\0,38	0,3\0,29	10,3\9,79	47\44,65	386
	Пирог открытый	50\50	6,82\6,82	4,97\4,97	31,75\31,75	197,01\197,01	442
Итого:		550\465					
Итого за день:		1800\1445					