

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5.219	4.931	16.715	132.12	101
	Молоко свежее	126					
	Вода	54					
	Пшено	14.4					
	Сахар-песок	1.44					
	Масло сливочное	1.8					
	"Какао с молоком"	180	3	2.4	9.96	72.96	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2.64					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	99					
	Сыр сычужный твердый порциями.	10	2.56	2.61		34.3	114
	Сыр	10					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		410	13.819	10.261	46.355	333.38	
завтрак № 2:							
	Сок апельсиновый.	150	1.05	0.15	19.8	90	532
	Сок фруктовый	150					
Итого за завтрак № 2:		150	1.05	0.15	19.8	90	
о б е д:							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1.14	3.161	4.671	60.475	156
	Капуста свежая	36					
	Картофель	21.6					
	Морковь	9					
	Лук	7.2					
	Томатная паста	1.8					
	Масло растительное	3.6					
	Вода	144					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Гуляш из говядины..	70	12.017	12.834	2.45	173.25	373
	Мясо говядины (бескостное)	64.75					
	Масло сливочное	3.792					
	Лук	8.167					
	Томатная паста	6.417					
	Мука пшеничная	2.159					
	Соль	0.234					
	Макаронные изделия отварные.	120	4.425	4.986	27.078	176.33	432
	Макаронные изделия	40.8					
	Масло сливочное	5.4					
	Соль	1.2					
	"КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180	0.12	0.12	13.32	54.6	54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	5.4					
	Сахар-песок	9					
	Брусника (замороженная)	18					
	Вода	171					
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
Итого за о б е д:		600	21.002	21.701	64.219	551.655	
полдник:							
	Молоко кипяченое.	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529
	Молоко свежее	200					
	Булочка "Алтайская".	60	5.256	3.144	33.036	181.272	572
	Мука пшеничная	45.6					
	Мука пшеничная	1.2					
	Дрожжи	1.14					
	Морковь	4.56					
	Соль	0.48					
	Масло растительное	2.4					
	Яйцо	1.14					
	Вода	16.8					
Итого за полдник:		260	10.846	9.524	43.116	301.392	
у ж и н:							
	Рагу из овощей.	160	3	3.36	13.92	171.44	210
	Картофель	64					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Морковь	25.6					
	Капуста свежая	44.8					
	Лук	12.8					
	Масло растительное	6.4					
	Соус сметанный	48					
	Тефтели из печени с рисом (3-7 лет)	80	4.89	5.83	8.205	105	301
	Субпродукты мясные	20					
	Рис	6					
	Лук	7.5					
	Масло сливочное	1					
	Яйцо	3.5					
	Вода	8					
	Масло сливочное	3.5					
	Соль	0.15					
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	40					
	"Компот из изюма	180	0.36	0.12	16.56	68.28	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Изюм	18					
	Вода	181.8					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за у ж и н:		460	11.29	9.63	58.365	438.72	
Итого за день:		1880	58.007	51.266	231.855	1715.147	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	Пудинг из творога с рисом.	170	25.353	17.862	17.964	406.006	328
	Творог	128.067					
	Яйцо	11.334					
	Сахар-песок	12.467					
	Рис	24.934					
	Масло сливочное	5.667					
	Сметана	5.667					
	Соус молочный сладкий.	40	1.04	2.833	6.301	48.483	452
	Молоко свежее	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	1.6					
	Масло сливочное	1.6					
	Сахар-песок	4					
	Ванилин	0.02					
	Вода	10					
	Молоко кипяченое.	180	5.031	5.742	9.072	108.108	529
	Молоко свежее	180					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		430	34.464	26.757	53.017	656.597	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	180	1.631	2.101	8.891	74.312	163
	Картофель	72					
	Морковь	7.2					
	Лук	7.2					
	Томатная паста	1.8					
	Масло растительное	1.8					
	Вода	126					
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов.	18					
	Биточки рыбные.	80	11.592	1.888	4.576	81.76	356
	Минтай	64					
	Хлеб пшеничный	15.2					
	Молоко свежее	11.2					
	Яйцо	4.8					
	Масло сливочное	1.6					
	Соль	0.664					
	Соус сметанный	30	0.422	1.499	1.761	22.23	372
	Сметана	7.5					
	Мука пшеничная	2.25					
	Вода	22.5					
	Соль	0.24					
	Картофельное пюре.	120	2.46	5.088	11.268	116.232	441
	Картофель	100.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	18					
	Масло сливочное	5.4					
	Соль	0.6					
	Компот из яблок с лимоном.	180	0.225	0.189	22.815	93.87	523
	Яблоки	45					
	Лимоны	6.3					
	Сахар-песок	18					
	Вода	162					
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3.3	0.6	21.5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
Итого за о б е д:		640	19.63	11.365	70.811	489.404	
полдник:							
	"Чай с молоком и сахаром	200	1.467	1.067	8.534	50.267	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	50					
	Сахар-песок	6.934					
	Чай	0.534					
	Вода	150					
	Пирожки. печенье из сдобного теста с повидлом.	60	3.29	3.81	28.72	187.32	556
	Мука пшеничная	27.5					
	Сахар-песок	2					
	Масло сливочное	3					
	Яйцо	3					
	Соль	0.3					
	Дрожжи	1					
	Мука пшеничная	0.9					
	Масло растительное	0.9					
	Яйцо	1.3					
	Повидло разное	25					
	Вода	7.4					
Итого за полдник:		260	4.757	4.877	37.254	237.587	
у ж и н:							
	Морковная запеканка.	180	7.152	10.092	36.504	268.5	226
	Морковь	195.6					
	Масло сливочное	9.6					
	Молоко свежее	31.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Крупа манная	18					
	Сахар-песок	6					
	Сухари панировочные	4.8					
	Сметана	4.8					
	Яйцо	9.6					
	"Напиток из шиповника"	180	0.6	0.24	13.68	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Шиповник	18					
	Вода	207					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
	Яблоки.	70	0.28	0.28	7.28	31.5	126
	Яблоки	70					
Итого за у ж и н:		470	11.072	10.932	77.144	452.92	
Итого за день:		1800	69.923	53.931	238.226	1836.508	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (кукурузная)	180	4.473	4.592	14.852	118.62	101
	Молоко свежее	126					
	Крупа кукурузная	10.8					
	Сахар-песок	1.44					
	Масло сливочное	1.8					
	Вода	54					
	"Кофейный напиток с молоком"	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	108					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		400	10.273	7.192	44.372	283.3	
завтрак № 2:							
	Кефир.	180	5.04	3.942	7.362	85.068	530
	Кефир	180					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		180	5.04	3.942	7.362	85.068	
о б е д:							
	"Суп картофельный с клецками	180	4.158	2.952	10.26	84.186	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	36					
	Яйцо	1.584					
	Мука пшеничная	5.544					
	Лук	7.2					
	Морковь	7.2					
	Масло сливочное	0.63					
	Масло растительное	1.8					
	Лавровый лист	0.036					
	Соль	0.162					
	Вода	143.244					
	Суфле из кур..	80	11.627	14.187	2.88	185.6	413
	Птица	131.2					
	Яйцо	13.867					
	Молоко свежее	16.32					
	Вода	3.52					
	Мука пшеничная	2.88					
	Масло сливочное	2.88					
	Масло сливочное	1.387					
	Масло сливочное	5.334					
	Капуста тушеная.	120	2.532	4.116	39.648	94.152	435
	Капуста свежая	126					
	Масло сливочное	5.4					
	Морковь	4.8					
	Лук	7.2					
	Томатная паста	9.6					
	Мука пшеничная	1.44					
	Сахар-песок	3.6					
	Соль	0.6					
	"Компот из брусники	180	0.12	0.12	7.08	29.52	54-11хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Брусника (замороженная)	18					
	Вода	182.64					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3.3	0.6	21.5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
Итого за о б е д:		610	21.737	21.975	81.368	494.458	
полдник:							
	Сок апельсиновый.	200	1.4	0.2	26.4	120	532
	Сок фруктовый	200					
	Печенье.	50	3.75	4.9	37.2	208.5	604
	Печенье	50					
Итого за полдник:		250	5.15	5.1	63.6	328.5	
у ж и н:							
	Салат из соленых огурцов с луком.	50	0.425	2.555	1.295	30.75	57
	Огурцы соленые	40					
	Лук	7.5					
	Масло растительное	2.5					
	Тефтели из говядины в молочном соусе..	70	7.21	7.49	5.6	119	393
	Мясо говядины (бескостное)	34.3					
	Хлеб пшеничный	6.58					
	Вода	9.8					
	Масло сливочное	1.61					
	Лук	16.1					
	Соус молочный для запекания..	21					
	Картофель отварной..	130	2.47	6.37	16.51	132.6	431
	Картофель	128.7					
	Масло растительное	5.85					
	"КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0.24	0.12	11.04	45.48	54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	5.4					
	Сахар-песок	6.24					
	Черная смородина (замороженная)	21.6					
	Вода	162					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за у ж и н:		470	13.385	16.855	54.125	421.83	
Итого за день:		1910	55.585	55.064	250.827	1613.156	
Неделя 1							
День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	180	5.373	4.931	15.374	127.98	101
	Молоко свежее	126					
	Крупа гречневая	14.4					
	Сахар-песок	1.44					
	Масло сливочное	1.8					
	Вода	54					
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		400	9.733	6.211	42.734	267.22	
завтрак № 2:							
	Бананы..	140	2.1	0.7	29.4	134.4	118
	Бананы	140					
Итого за завтрак № 2:		140	2.1	0.7	29.4	134.4	
о б е д:							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3.685	3.849	11.619	95.94	87
	Картофель	36					
	Фасоль	14.4					
	Лук	7.2					
	Морковь	9					
	Масло растительное	3.6					
	Вода	126					
	Соль	0.27					
	Котлеты из говядины..	70	12.46	12.25	10.01	200.2	386
	Мясо говядины (бескостное)	60.2					
	Хлеб пшеничный	13.3					
	Сухари панировочные	7.7					
	Молоко свежее	16.1					
	Масло сливочное	4.9					
	Свекла, тушенная в молочном соусе.	120	2.202	4.986	9.846	96.3	205

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Свекла	113.4					
	Масло сливочное	4.2					
	Соус молочный к блюдам.	30					
	"Напиток из шиповника	180	0.6	0.24	13.68	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Шиповник	18					
	Вода	207					
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
Итого за о б е д:		600	22.247	21.925	61.855	538.36	
полдник:							
	Ряженка.	180	5.04	3.942	7.362	85.068	530
	Ряженка	180					
	Ватрушки с творогом.	70	4.352	2.334	27.347	147.595	555
	Мука пшеничная	34.767					
	Сахар-песок	1.867					
	Масло сливочное	1.517					
	Яйцо	1.75					
	Соль	0.584					
	Дрожжи	1.05					
	Мука пшеничная	1.634					
	Яйцо	1.517					
	Масло растительное	0.234					
	Фарш творожный.	35					
Итого за полдник:		250	9.392	6.276	34.709	232.663	
у ж и н:							
	Суфле рыбное.	120	21.336	9.624	7.644	202.536	346
	Минтай	108					
	Молоко свежее	42					
	Мука пшеничная	4.8					
	Масло сливочное	4.8					
	Яйцо	20.88					
	Масло сливочное	2.4					
	Икра морковная.	110	1.54	8.283	6.941	130.834	133
	Морковь	82.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	19.8					
	Томатная паста	30.8					
	Масло растительное	8.8					
	Лимонная кислота	0.495					
	Сахар-песок	1.32					
	"Чай с сахаром"	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	180					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за у ж и н:		450	26.036	18.227	40.025	450.89	
Итого за день:		1840	69.508	53.339	208.723	1623.533	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая.	180	6.446	8.086	25.953	204.471	281
	Геркулес	27.72					
	Вода	52.2					
	Молоко свежее	106.2					
	Сахар-песок	4.5					
	Масло сливочное	4.5					
	"Кофейный напиток с молоком"	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	108					
	Сыр сычужный твердый порциями.	10	2.56	2.61		34.3	114
	Сыр	10					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		410	14.806	13.296	55.473	403.451	
завтрак № 2:							
	Сок яблочный.	160	0.8	0.16	16.16	73.6	532
	Сок фруктовый	160					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		160	0.8	0.16	16.16	73.6	
о б е д:							
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1.28	3.699	8.095	73.129	142
	Свекла	28.8					
	Капуста свежая	14.4					
	Картофель	14.4					
	Морковь	9					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	3.6					
	Сахар-песок	1.8					
	Томатная паста	5.4					
	Вода	144					
	Котлеты припущенные.	70	8.89	10.45	6.3	154.81	422
	Птица	52					
	Хлеб пшеничный	13					
	Молоко свежее	18					
	Соус сметанный	30	0.422	1.499	1.761	22.23	372
	Сметана	7.5					
	Мука пшеничная	2.25					
	Вода	22.5					
	Соль	0.24					
	Картофельное пюре.	120	2.46	5.088	11.268	116.232	441
	Картофель	100.8					
	Молоко свежее	18					
	Масло сливочное	5.4					
	Соль	0.6					
	"Компот из смородины	180	0.24	0.12	7.56	31.92	54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Черная смородина (замороженная)	27					
	Вода	151.2					
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
Итого за о б е д:		630	16.592	21.456	51.684	485.321	
полдник:							
	Молоко кипяченое.	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	200					
	Пряники.	50	2.95	2.35	37.5	183	603
	Пряники	50					
Итого за полдник:		250	8.54	8.73	47.58	303.12	
у ж и н:							
	Тефтели из печени с рисом (3-7 лет) запеченные в соусе сметанном	160	9.78	11.66	16.41	210	301
	Субпродукты мясные	40					
	Рис	12					
	Лук	15					
	Масло сливочное	2					
	Яйцо	7					
	Масло сливочное	7					
	Вода	16					
	Масло сливочное	7					
	Соус сметанный	80					
	Капуста тушеная.	100	2.11	3.43	33.04	78.46	435
	Капуста свежая	105					
	Масло сливочное	4.5					
	Морковь	4					
	Лук	6					
	Томатная паста	8					
	Мука пшеничная	1.2					
	Сахар-песок	3					
	Соль	0.5					
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за у ж и н:		480	16.25	16.37	76.81	427.7	
Итого за день:		1930	56.988	60.012	247.707	1693.192	
Неделя 2 День 1							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	"Каша "ДРУЖБА"	180	4.5	5.25	21.6	152.1	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рис	13.5					
	Пшено	9.9					
	Молоко свежее	91.8					
	Сахар-песок	2.7					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	0.9					
	Вода	63					
	"Кофейный напиток с молоком"	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	108					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		400	10.3	7.85	51.12	316.78	
завтрак № 2:							
	Сок абрикосовый.	140	0.7		17.78	77	532
	Сок фруктовый	140					
Итого за завтрак № 2:		140	0.7		17.78	77	
о б е д:							
	Рассольник ленинградский	180	1.514	3.683	11.945	86.94	82
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3.6					
	Морковь	7.2					
	Лук	3.6					
	Огурцы соленые	10.8					
	Масло растительное	3.6					
	Вода	135					
	Мясо тушеное с овощами в соусе (3-7 лет)	140	13.816	10.532	9.559	188.364	290
	Мясо говядины (бескостное)	82.728					
	Морковь	7.637					
	Картофель	42.637					
	Горошек зеленый (замороженный)	3.819					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Томатная паста	2.546					
	Мука пшеничная	2.546					
	Лук	5.091					
	Масло сливочное	3.182					
	Соль	0.637					
	Компот из апельсинов с яблоками.	180	0.387	0.162	25.056	103.194	524
	Апельсины свежие	36					
	Яблоки	27					
	Сахар-песок	18					
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3.3	0.6	21.5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
Итого за о б е д:		550	19.017	14.977	68.06	479.498	
полдник:							
	Кефир.	200	5.6	4.38	8.18	94.52	530
	Кефир	200					
	Печенье.	50	3.75	4.9	37.2	208.5	604
	Печенье	50					
Итого за полдник:		250	9.35	9.28	45.38	303.02	
у ж и н:							
	"Запеканка из творога с морковью	150	15.625	9.125	26.125	249.625	54-2т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	56					
	Морковь	94					
	Сметана	4					
	Крупа манная	15					
	Сухари панировочные	4					
	Яйцо	6					
	Молоко свежее	23					
	Сахар-песок	6					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	0.375					
	"Чай с молоком и сахаром	200	1.467	1.067	8.534	50.267	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	50					
	Сахар-песок	6.934					
	Чай	0.534					
	Вода	150					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
	Яблоки..	70	0.28	0.28	6.86	32.9	118
	Яблоки	70					
Итого за у ж и н:		460	20.412	10.792	61.199	426.792	
Итого за день:		1800	59.779	42.899	243.539	1603.09	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	5.006	4.648	16.517	127.98	101
	Молоко свежее	126					
	Крупа ячневая	14.4					
	Сахар-песок	1.44					
	Масло сливочное	1.8					
	Вода	54					
	"Какао с молоком	180	3	2.4	9.96	72.96	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2.64					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	99					
	Сыр сычужный твердый порциями.	10	2.56	2.61		34.3	114
	Сыр	10					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		410	13.606	9.978	46.157	329.24	
завтрак № 2:							
	Яблоки..	100	0.4	0.4	9.8	47	118
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	Винегрет овощной.	50	0.63	5.1	3.665	63.475	90
	Картофель	11					
	Свекла	7.5					
	Морковь	5					
	Огурцы соленые	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	7.5					
	Масло растительное	5					
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3.953	3.795	11.753	97.02	87
	Картофель	36					
	Горох	14.4					
	Лук	7.2					
	Морковь	9					
	Масло растительное	3.6					
	Вода	126					
	Соль	0.27					
	Голубцы ленивые.	150	12.78	12.42	5.28	214.02	382
	Мясо говядины (бескостное)	60					
	Рис	7.5					
	Лук	9					
	Масло сливочное	4.5					
	Капуста свежая	90					
	Соль	0.3					
	Соус сметанный с томатом	40	0.705	1.999	2.81	32.04	373
	Сметана	10					
	Мука пшеничная	3					
	Томатная паста	4					
	Соль	0.32					
	Вода	30					
	"Компот из смеси сухофруктов	180	0.48		17.88	72.96	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Компот (сухофрукты)	22.56					
	Вода	171					
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
Итого за о б е д:		650	21.848	23.914	58.088	566.515	
полдник:							
	Молоко кипяченое.	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529
	Молоко свежее	200					
	Пирожки. печенье из сдобного теста с картофелем и луком.	50	3.025	3.534	18.25	116.767	557/610

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	22.917					
	Сахар-песок	1.667					
	Масло сливочное	2.5					
	Яйцо	2.5					
	Соль	0.25					
	Дрожжи	0.834					
	Мука пшеничная	0.75					
	Масло растительное	0.75					
	Яйцо	1.084					
	Фарш картофельный с луком.	20.834					
Итого за полдник:		250	8.615	9.914	28.33	236.887	
у ж и н:							
	Фрикадельки рыбные..	70	10.29	1.47	5.32	75.6	353
	Минтай	56					
	Хлеб пшеничный	9.8					
	Молоко свежее	14					
	Яйцо	8.4					
	"Соус молочный натуральный	40	1.44	2.96	3.84	47.68	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко свежее	40					
	Мука пшеничная	3.2					
	Масло сливочное	3.2					
	Соль	0.12					
	Макаронные изделия отварные.	120	4.425	4.986	27.078	176.33	432
	Макаронные изделия	40.8					
	Масло сливочное	5.4					
	Соль	1.2					
	"КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0.24	0.12	11.04	45.48	54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	5.4					
	Сахар-песок	6.24					
	Черная смородина (замороженная)	21.6					
	Вода	162					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за у ж и н:		450	19.435	9.856	66.958	439.09	
Итого за день:		1860	63.904	54.062	209.333	1618.732	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша молочная пшеничная жидкая.	180	6.682	6.531	32.753	219.356	279
	Крупа пшеничная	36					
	Вода	61.2					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	4.5					
	Масло сливочное	4.5					
	"Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	108					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		400	12.482	9.131	62.273	384.036	
завтрак № 2:							
	Сок яблочный.	140	0.7	0.14	14.14	64.4	532
	Сок фруктовый	140					
Итого за завтрак № 2:		140	0.7	0.14	14.14	64.4	
о б е д:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	180	1.997	2.123	10.901	81.755	161
	Макаронные изделия	7.2					
	Картофель	54					
	Морковь	7.2					
	Лук	7.2					
	Масло растительное	1.8					
	Вода	126					
	Соль	0.27					
	Кнели из кур с рисом.	80	13.086	14.298	4.629	199.532	421
	Птица	75.429					
	Рис	7.429					
	Молоко свежее	8.572					
	Масло сливочное	3.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.572					
	Соус молочный к блюдам.	30	1.029	1.997	2.688	32.955	447
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар-песок	0.3					
	Картофельное пюре с морковью.	130	2.275	5.668	9.607	112.242	442
	Картофель	64.35					
	Морковь	71.5					
	Молоко свежее	9.75					
	Масло сливочное	6.5					
	"Компот из смородины	180	0.24	0.12	7.56	31.92	54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Черная смородина (замороженная)	27					
	Вода	151.2					
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
Итого за обед:		650	21.927	24.806	52.085	545.404	
полдник:							
	Йогурт.	180	9	5.76	15.3	156.6	531
	Йогурт	180					
	Булочка молочная.	70	6.86	3.248	40.53	218.526	580
	Мука пшеничная	53.9					
	Мука пшеничная	2.1					
	Дрожжи	0.672					
	Молоко свежее	28					
	Соль	0.672					
	Масло растительное	1.82					
Итого за полдник:		250	15.86	9.008	55.83	375.126	
ужин:							
	Запеканка из печени с рисом (3-7 лет)	90	11.235	4.57	12.365	135.5	311
	Субпродукты мясные	56.5					
	Рис	11.5					
	Лук	22.5					
	Масло сливочное	2.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	5					
	Яйцо	1.5					
	Пюре из свеклы 2в	120	1.978	1.8	9.348	61.56	343
	Свекла	102					
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	32.4					
	"Чай с молоком и сахаром	200	1.467	1.067	8.534	50.267	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	50					
	Сахар-песок	6.934					
	Чай	0.534					
	Вода	150					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
	Итого за у ж и н:	450	17.72	7.757	49.927	341.327	
	Итого за день:	1890	68.689	50.842	234.255	1710.293	
	Неделя 2 День 4						
	завтрак:						
	Омлет натуральный.	90	7.754	11.908	2.105	146.604	311
	Яйцо	55.385					
	Молоко свежее	34.616					
	Масло сливочное	3.462					
	Масло сливочное	3.462					
	"Чай с молоком и сахаром	200	1.467	1.067	8.534	50.267	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	50					
	Сахар-песок	6.934					
	Чай	0.534					
	Вода	150					
	Сыр сычужный твердый порциями.	10	2.56	2.61		34.3	114
	Сыр	10					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
	Итого за завтрак:	340	14.821	15.905	30.319	325.171	
	завтрак № 2:						
	Бананы..	140	2.1	0.7	29.4	134.4	118
	Бананы	140					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		140	2.1	0.7	29.4	134.4	
о б е д:							
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1.97	4.283	9.848	85.86	65
	Свекла	36					
	Капуста свежая	36					
	Морковь	9					
	Лук	2.34					
	Картофель	22.5					
	Томатная паста	2.34					
	Мука пшеничная	1.26					
	Масло растительное	3.6					
	Сметана	3.6					
	Вода	144					
	Рыба, тушенная в томате с овощами..	80	7.6	4.115	3.6	81.715	354
	Минтай	49.715					
	Вода	14.286					
	Морковь	14.286					
	Лук	8					
	Томатная паста	5.143					
	Масло растительное	4.286					
	Сахар-песок	1.429					
	Соль	0.172					
	Рис припущенный.	120	2.867	4.869	28.839	174.689	425
	Рис	41.4					
	Вода	87					
	Масло сливочное	5.4					
	Соль	0.6					
	"Компот из яблок и вишни	180	0.24	0.12	9.12	38.28	54-5хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Вишня (замороженная)	16.2					
	Яблоки	20.64					
	Вода	162					
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3.3	0.6	21.5	101	124
	Хлеб Новоукраинский	50					
Итого за о б е д:		610	15.977	13.987	72.907	481.544	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Молоко кипяченое.	200	5.59	6.38	10.08	120.12	529
	Молоко свежее	200					
	Вафли.	50	1.4	1.65	38.65	177	602
	Вафли	50					
Итого за полдник:		250	6.99	8.03	48.73	297.12	
уж и н:							
	"Фрикадельки из говядины	70	9.567	8.517	4.667	133.934	54-14м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	50.4					
	Хлеб пшеничный	10.5					
	Масло сливочное	2.1					
	Соль	0.35					
	Вода	18.2					
	Капуста тушеная.	140	2.954	4.802	46.256	109.844	435
	Капуста свежая	147					
	Масло сливочное	6.3					
	Морковь	5.6					
	Лук	8.4					
	Томатная паста	11.2					
	Мука пшеничная	1.68					
	Сахар-песок	4.2					
	Соль	0.7					
	"Напиток из шиповника	200	0.667	0.267	15.2	65.467	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.934					
	Шиповник	20					
	Вода	230					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за уж и н:		450	16.228	13.906	85.803	403.245	
Итого за день:		1790	56.116	52.528	267.159	1641.48	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.141	4.727	15.525	128.823	180
	Молоко свежее	126					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макаронные изделия	14.4					
	Масло сливочное	1.8					
	Сахар-песок	1.44					
	"Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	108					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за завтрак:		400	10.941	7.327	45.045	293.503	
завтрак № 2:							
	Сок абрикосовый.	140	0.7		17.78	77	532
	Сок фруктовый	140					
Итого за завтрак № 2:		140	0.7		17.78	77	
о б е д:							
	Свекольник	180	1.568	3.176	8.705	83.358	145
	Свекла	46.08					
	Морковь	7.2					
	Лук	8.1					
	Картофель	30.96					
	Масло сливочное	3.6					
	Сахар-песок	1.8					
	Томатная паста	2.34					
	Сметана	1.8					
	Соль	1.188					
	Запеканка картофельная с мясом (3-7 лет)	200	15.163	11.875	32.125	296.25	308
	Мясо говядины (бескостное)	66.25					
	Масло сливочное	3.75					
	Картофель	191.25					
	Лук	13.75					
	Масло сливочное	2.5					
	Сухари панировочные	3.75					
	Масло сливочное	2.5					
	Соль	1.25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус молочный к блюдам.	30	1.029	1.997	2.688	32.955	447
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар-песок	0.3					
	"Компот из смеси сухофруктов	180	0.48		17.88	72.96	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Компот (сухофрукты)	22.56					
	Вода	171					
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87	123
	Хлеб бородинский	50					
Итого за обед:		640	21.54	17.648	78.098	572.523	
полдник:							
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Сырники из творога (3-7 лет)	80	14.952	10.136	9.12	187.2	245
	Творог	80					
	Мука пшеничная	10.4					
	Яйцо	3.2					
	Масло растительное	3.2					
Итого за полдник:		260	16.272	11.096	16.8	232.44	
ужин:							
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным (3-7 лет)	70	8.847	12.487	7.447	177.625	324
	Птица	36.75					
	Хлеб пшеничный	9.625					
	Молоко свежее	13.125					
	Масло сливочное	4.375					
	Сыр	3.5					
	Соус молочный (для запекания)	23.625					
	Пюре морковное	140	2.296	0.94	11.254	62.58	341
	Морковь	126					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	3.5					
	Молоко свежее	31.5					
	"Компот из смородины"	200	0.267	0.134	8.4	35.467	54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.934					
	Черная смородина (замороженная)	30					
	Вода	168					
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Хлеб пшеничный	40					
Итого за у ж и н:		450	14.45	13.881	46.781	369.672	
Итого за день:		1890	63.903	49.952	204.504	1545.138	
Среднее значение за период:		1859	62.241	52.39	233.613	1660.027	