

Основное меню

для организации питания воспитанников
МБДОУ «Кадошкинский детский сад
комбинированного вида «Теремок»
Кадошкинского муниципального района
Республики Мордовия
с 10,5 – часовым режимом функционирования

(весенне-летний период)

День 1 (для детей от 1,5-3-х лет)

Прием	Наименование	Macca	Брутто,	Нетто,	Xı	имический	і состав	Энергетическая
пищи	блюда	порции, грамм	грамм	грамм	белки	и жиры	углеводы	ценность Ккал
			Нед	целя 1				
Завтрак	Макароны	150			3,15	4,39	22,64	136,0
<u> </u>	отварные с маслом				,,,,,,	1,000	,	120,0
	и сыром							
	-Макароны		30	30	3,12		22,6	98,6
	-Масло сливочное		6	6	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд	22/4	22	22	3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное	100	4	4	0,04		0,05	44,9
	Чай с сахаром -Чай	180	0.4	0.4	0,1	0	13,2 0,3	49,1 0,5
	-чаи -Сахарный песок		0,4	0,4	0,1	0	10,9	48,6
Итого за з		356	0	0	6,49	9,99	55,49	320,0
		100			0,49	0		
Второй завтрак	-Сок фруктовый	100			0	0	10,0	41,0
Обед	Салат из свеклы с	40			0,57	4,032	3,32	51,86
	растительным						·	
	маслом							
	-Свекла столовая		41	39	0,57	2,04	3,32	33,88
	свежая		1	1	0	1.00		15.00
	-Масло		1	1	0	1,99	0	17,98
	растительное		0.2	0.2				
	-Соль	150	0,2	0,2	0.47	0.20	47.04	210.50
	Суп картофельный с горохом	150			8,47	9,29	47,84	219,59
	-Говядина		22	22	3,00	4,95	0,00	50,50
	-Картофель		60	48	0,49	0,00	9,04	46,90
	-Горох		20	20	4,80	0,54	36,0	82,0
	-Морковь		10	7	0,07	0,00	1,42	2,03
	-Лук		6	5	0,11	0,00	1,38	2,00
	-Масло		3	3	0,00	3,80	0,00	36,16
	растительное							
	-Соль		0.5	0,5				
	Гуляш из	110/60			17,31	9,71	25,6	243,71
	отварного мяса с							
	отварной гречкой		50	50	12.60	A A 1	0	00.72
	-Говядина		50 7	50	12,69	4,41	0,5	90,72
	-Морковь		4	2	0,08	0		2,34
	- Лук		2	2	1	0,06	0,43	1,93 16,45
	-Мука -Масло		1	1	0,5	1,99	3,66	17,98
	растительное		1	1		1,27	U	17,50
	-Томатная паста		2	2	0,18	0	0,59	3,15
	-Гречка		35	35	3,78	0,78	20,4	88,7
	-Иасло сливочное		4	4	0,01			· ·
	-Масло сливочное -Соль		0,5	0,5	0,01	2,47	0,02	22,44
	-Соль Компот из смеси	150	0,3	0,3	0.12	0	15,14	39,58
	сухофруктов	150			0,13	"	15,14	39,38
	-Сахарный песок		9	9	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	-	0	9,98	37,4

	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
	пшеничный			22			10.6	00.0
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
Итого за з	вавтрак:	563			27,79	19,28	88,58	588,48
<u>Полдник</u>	Биточки пшенные	95			14,40	1,62	10,8	42,34
	с молочным							
	сладким соусом							
	-Крупа пшено		30	30	1,2	0,29	6,33	33,4
	-Масло		2	2	0	1,99	0	17,98
	растительное							
	-Соль		0,3	0,3				
	-Яйцо		0,75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	Соус молочный	35			1,75	1,68	9,15	55,48
	сладкий							
	-Мука пшеничная		10	10	2,12	0,26	14,64	65,8
	Кисель из концентрата (смесь)	150			0,1	0	13,2	49,1
	-Кисель концентрированный (смесь)		7,5	7,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок		3	3	0	0	10,9	48,6
Итого за з	вавтрак:	280			4,77	3,69	23,9	139,54

День 2 (для детей от 1,5-3-х лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	иический с	состав	Энерг
пищи		порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	етиче ская ценно сть,
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150			3,73	6,01	16,14	141,2
	-Вермишель		15	15	0,5	0,09	7,5	33,2
	-Молоко		130	130	3,2	3,8	5,6	60,4
	-Сахарный песок		3	3	-	-	3,0	11,2
	-Масло сливочное		3	3	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Соль		0.5	0,5				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			2,24	4,2	10,40	113,0
	-Хлеб пшеничный		22	22	1,2	0,5	9,33	60,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	3,0	0,05	39,0
	-Сыр	100	3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Кофейный напиток с молоком	180			3,4	3,86	15,67	108,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
***	-Сахарный песок	250	8	8	0	0	9,9	37,4
Итого за за		359	0.6	7.5	10,37	15,47	51,46	384,1
<u>Второй</u> завтрак	-Фрукт свежий (банан)	100	86	75	1,5	0,5	21,0	95,0
Обед	Салат из свежей капусты «Витаминный» с растительным маслом	30			0,58	0,94	4,26	27,7
	-Свежая капуста		40	32	0,48	0,00	1,66	8,64
	-Морковь		10	8	0,10	0,00	0,61	2,88
	-Лук		2	2	0,00	0,00	1,99	7,48
	-Масло растительное		2	2	0,00	0,94	0,00	8,70
	-Соль		0,5	0,5				
	Суп картофельный с крупой «Крестьянский»	150			2,67	5,4	5,2	74,05
	-Курица		22	22	1,78	0,66	0	13,4
	-Картофель		40	32	0,24	0,04	2,2	9,5
	-Пшено		5	5	0,3	0,7	1,8	11,0
	-Лук репчатый		6	5	0,07	0	0,4	1,4
	-Морковь		10	8	0,08	0	0,5	2,25
	-Масло растительное -Сметана		9	9	0,2	2,0 2,0	0,3	18,0 18,5
	-Сметана		0,5	0,5	0,2	۷,0	0,3	10,3
	Котлеты рыбные с картофельным пюре	110/50		,	10,307	11,121	21,514	202,9 24
	-Рыба		50	50	5,8	2,0	0	31,5
	- Яйцо		0,1	0,1	1,3	1,2	0,1	16,0
	-Хлеб пшеничный		5	5	1,027	0,31	7,07	26,14
	-Лук репчатый		5	4	0,07	0	0,4	1,4
	-Масло растительное -Соль		3 0,5	3 0,5	0	2,0	0	18,0
	-СОЛЬ	I	0,3	0,3				

	TC 1		120	72	1.7	0	12.0	52.0
	-Картофель		120	73	1,5	0	12,8	52,9
	-Молоко		20	20	0,57	0,661	1,094	12,08
								4
	-Масло сливочное		4	4	0,04	4,95	0,05	44,9
	Компот из смеси	150			0,13	0	15,14	39,58
	сухофруктов							
	-Сахарный песок		6	6	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
	пшеничный							
Итого за обе	ед :	543			18,637	18,241	85,634	519,6
								54
Полдник	Полдник	111/15			11,13	14,62	21,05	249,8
	Запеканка из творога с							
	рисом и со сгущенным							
	молоком							
	-Творог		75	75	8,4	6,3	2,31	98,7
	-Яйцо		0,6	0,6	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Рис		11	11	0,91	0,78	10,09	31,9
	-Масло сливочное		3	3	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,98	18,7
	-Молоко коровье		20	20	0,31	0,03	2,19	9,87
	-Молоко сгущенное		15	15	0,84	0,96	1,41	17,4
	Чай, с кондитерскими	150/20			0,1	0	13,2	49,1
	изделиями							
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские изделия		23	23	0	0	10,9	48,6
Итого за по.	лдник:	296	_		11,3	14,62	34,25	298,9

День 3 (для детей от 1,5-3-х лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто	Хим	иический о	состав	Ккал
пищи		порции, грамм	грамм		белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп «Дружба»	150			5,18	6,72	23,27	144,4
I	-Рис		11	11	0,7	0,06	7,73	32,3
<u> </u>	-Пшено		11	11	1,2	0,29	6,33	33,4
	-Молоко		120	120	3,1	3,9	5,2	41,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	3,99	14,9
	-Масло сливочное		5	5	0,18	2,47	0,02	22,4
	-Соль		0,7	0,7				
	Бутерброд	22/4			3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	Кофейный напиток с молоком	180			3,4	3,86	15,67	108,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		6	6	0	0	9,9	37,4
Итого за з	автрак:	356			11,82	16,08	59,04	387,3
<u>Второй</u> завтрак	-Фрукт свежий (банан)	100	86	75	1,5	0,5	21,0	95,0
Обед	Салат из свежих	40			0,31	6,02	1,02	59,78
ООСД	огурцов и помидоров с	70			0,51	0,02	1,02	37,70
	растительным маслом							
	- Помидоры свежие		21	19	0,11	1,51	0,70	24,89
	- Огурцы свежие		21	19	0,14	1,2	0,32	34,89
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Соль		0,3	0,3				1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150			4,18	5,52	13,24	117,63
	-Говядина		22	20	2,11	0,73	0	15,09
	-Картофель		45	30	0,98	0	9,66	40,67
	-Капуста свежая		50	30	0,7	0	2,15	11,2
	-Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук репчатый		10	7	0,1	0	0,6	2,7
	-Масло растительное		2	2	0	2,99	0	26,97
	-Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
	-Соль		1	1				
	Плов с мясом	110/50			3,21	4,69	5,39	94,69
	-Говядина		50	50	2,56	1,66	0	36,08
	-Рис		35	35	0,35	0,04	3,93	25,3
	-Морковь		15	10	0,2	0	0,86	3,64
	-Лук репчатый		8	6	0,1	0	0,6	2,7
	-Масло растительное		3	3	0	2,99	0	26,97
	-Соль	4=0	1	1	0.15			20.70
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
	l .	553	t	-	13,16	12,98	76,0	468,29

Полдник	Вареники ленивые из	130			13,27	13,32	22,97	259,09
	творога							
	-Творог		94	94	10,2	7,65	2,8	119,8
	-Яйцо		0,75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,53	0,05	41,,14
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,98	18,7
	-Мука пшеничная		17	17	2,12	0,26	14,64	65,8
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	Сок фруктовый	150			0	0	12,05	46,2
	-Сок фруктовый		150	150	0	0	2,156	8,8
					0,4	0	8,1	34,1
Итого за п	олдник:	280			13,27	13,32	35,02	305,29

День 4 (для детей от 1,5-3-х лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	ический с	углеводы 12,53 6,33 5,1 1,08 0,02 19,65 19,6 0,05 15,04 4,7 0,36 9,98 47,22 9,8 0,78 0,56 0 9,9 11,33 0 2,76 0,3 0,6	Энерг
пищи		порции,	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	етиче
		грамм				1		ская
								ценно
								сть,
_								Ккал
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая	150			4,4	5,1	12,53	95,5
	пшенная		20	20	1.0	0.20	6.22	22.4
	-Пшено		20	20	1,2	0,29		33,4
	-Молоко		125	125	3,1	3,6		34,2
	-Сахарный песок		2	2	0	0		7,5
	-Масло сливочное		3	3	0,10	1,3	0,02	20,4
	-Соль	22/4/2	0,3	0,3	2.24	. .	10.65	124.0
	Бутерброд с сыром	22/4/3	22	22	3,24	5,6		134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	·	90,0
	-Масло сливочное		3	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр	100	3	3	2.11	2.25	15.04	00.62
	Какао с молоком	180	150	150	3,11	3,37		99,62
	-Молоко		150	150	2,8	3,2		58,0
	-Какао		0,4	0,4	0,31	0,17		4,22
TT	-Сахарный песок	250	7	7	0	0	·	37,4
Итого за завт	<u> </u>	359	7.5	7.5	10,75	14,07		330,0
<u>Второй</u> <u>завтрак</u>	Фрукт свежий (яблоко)	100	75	75	0,4	0,4	9,8	44,0
<u>Обед</u>	Салат морковный	30			0,08	0,52	0,78	8,19
	-Морковь		32	28	0,1	0	0,56	2,64
	-Масло растительное		1,5	1,5	0	2,99	0	26,97
	-Caxap		0,5	0,5	0	0	9,9	37,4
	-Соль		0,2	0,2			. ,	- ,
	Суп с клецками со сметаной	150	•	,	4,17	5,9	11,33	115,3
	-Курица		25	22	1,7	0,6	0	13,4
	-Картофель		45	30	0,28	0		11,62
	-Морковь		9	7	0,09	0		2,6
	-Лук репчатый		8	7	0,1	0		2,8
	-Мука пшеничная		15	15	0,5	0,13	7,3	32,9
	-Яйцо		0,25	0,25	1,3	1,2	0,07	15,7
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		1	1	0	0	0	0
	Рагу овощное с мясом	180			1,8	4,95	10,63	96,46
	-Мясо курицы		50	50				
	-Капуста свежая		70	50	0,8	0	2,68	13,5
	- Морковь		10	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Картофель		80	50	0,7	0	6,0	29,0
	-Лук репчатый		5,5	3,5	0,113	0	0,734	3,306
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0,734	17,98
	-Соль		0,5	0,5	0,06	0	0,11	0,7
	-Томатная паста		2	2	0,065	0	0,61	3,5
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Огурец соленый		10	10	0.42	0,45	0,01	6,0
	Компот из смеси сухофруктов	150	- 10	- 10	0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		6,5	6,5	0,13	0	5,16	2,18
	-Саларный песок	<u> </u>	0,3	0,3	0,13	U	3,10	2,10

-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
пшеничный							
Итого за обед:	563			13,16	12,98	76,0	468,3

Полдник	Сдоба	60/20			4,33	3,25	31,12	177,76
	обыкновенная							
	(пирожок с							
	повидлом)							
	-Мука пшеничная		30	30	3,18	0,39	21096	98,7
	-Молоко		19,5	19,5	0,42	0,52	0,67	9,3
	-Масло сливочное		3	3	0,01	0,32	0,01	7,48
	-Масло растительное		2	2	0	1,37	0	17,44
	-Сахарный песок		3	3	0,01	0	3,88	16,0
	-Дрожжи		1,5	1,5	0,13	0,06	0,38	3,61
	-Соль		0,2	0,2				
	-Повидло		20	20	0,02	0	4,2	17,36
	-Яйцо		0,5	0,5	0,56	0,59	0,02	7,87
	Молоко	180	180	180	2,95	3,40	5,57	61,42
Итого за пол	дник:	260			7,28	6,65	36,69	239,18

День 5 (для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто.	Хим	иический (состав	Энерг
пищи		порции,	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	етичес
		грамм						кая
								ценно
								сть,
D	TC	150			7 00	0.06	21.71	Ккал
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая	150			5,08	8,06	21,61	185,6
	молочная из манной							
	крупы -Манка		24	24	1,69	0,1	10,99	58,9
	-Молоко коровье		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		0,2	0,2	0,03	7,12	0,04	37,4
	Бутерброд	22/4	0,2	0,2	3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный	22/4	22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	Кофейный напиток	180	,		3,4	3,86	15,67	108,0
	с молоком	100				2,00	10,07	100,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		7	7	0	0	9,9	37,4
Итого за зав	•	356			11,72	17,42	57,38	428,5
Второй	-Сок фруктовый	100	75	75	0,4	0	8,1	34,13
завтрак					,			,
Обед	Кабачковая икра	40	40	40	0,47	0,71	2,12	60,16
	•				,	,		,
	Рассольник	150			3,64	3,07	11,82	92,08
	ленинградский							·
	-Говядина		22	22	2,40	1,56	0	24,4
	-Картофель		50	35	0,60	0	7,0	31,16
	-Морковь		10	8	0,1	0	0,6	2,88
	-Лук репчатый		5	4	0,01	0	0,50	2,10
	-Крупа перловая		5	5	0,37	0,05	3,46	16,2
	-Огурцы соленые		10	9	0,06	0	0,11	0,7
	-Масло растительное		2	2	0	0,05	0	0,44
	-Соль		0,7	0,7				
	-Сметана		8	8	0,1	1,41	0,15	14,2
	Голубцы с мясом	150			7,45	3,1	9,7	102,85
	(ленивые)							70.0
	-Говядина		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	- Рис		10	10	0,8	0,7	7,9	33,4
	-Морковь		10	8	0,08	0	0,5	2,25
	-Лук репчатый		6	5	0,07	0	0,4	1,4
	-Капуста		95	75	0,5	0	0,9	15,8
	-Соль		0,6	0,6	0	2.0	0	10 0
	-Масло растительное	150	3	3	_	3,0	15.14	18,0
	Компот из смеси	150			0,13	-	15,14	39,58
	сухофруктов -Сахарный песок		10	10	0.12		5,16	2,18
	-Сахарный песок		7	7	0,13	-	9,98	37,4
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,98	85,6
	ANICO PINANO-				1,00	0,40	17,74	03,0

	пшеничный							
	Хлеб пшеничный	23	23	23				
Итого за обе	д:	543			13,1	6,45	56,58	320,11
<u>Полдник</u>	Рыба, запеченная в омлете	95			14,93	9,94	1,24	154,7
					1			
	-Рыба		68	68	9,28	0,24	0	40,0
	-Яйцо		0,75	0,75	5,08	4,6	0,28	62,8
	-Масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,02	22,4
	- Молоко коровье		20	20	0,56	0,64	0,94	11,61
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,9
	-Соль		0,5	0,5				
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Чай с	150/25			0,1	0	13,2	49,1
	кондитерскими				·		,	
	изделиями							
	-Чай		0,7	0,7	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские		25	25	0	0	10,9	48,6
	изделия							
Итого за пол	ідник:	293	·		18,23	10,44	34,04	293,8

День 6 (для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	мический с	состав	Энергет
пищи		порции,	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая
		грамм				_		ценност
								ь,
			Harara	. 2				Ккал
			Неделя	1 <i>L</i>				
Завтрак	Каша гречневая	150			6,59	4,29	29,62	166,16
	рассыпчатая				,	,		
	-Гречка		30	30	6,57	1,17	29,60	137,0
	-Масло сливочное		3	3	0,02	3,12	0,02	29,16
	-Соль		0,3	0,3				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		2	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Чай с сахаром	180			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок		9	9	0	0	10,9	48,6
Итого за зав	втрак:	359			9,93	9,89	62,47	350,16
Второй	-Сок фруктовый	100	75	75	0,4	0	8,1	34,13
завтрак								
Обед	Салат из сборных	30			0,56	4,15	1,90	46,11
	овощей							
	-Капуста свежая		27	25	0,28	0	0,126	6,44
	-Масло растительное		2	2	0	2,35	0	33,65
	-Морковь столовая		1	1	0	0	0,95	3,90
	свежая							
	-Огурец свежий		3	2	0,10	0	0,37	1,92
	-Соль		0,2	0,2				
	Суп лапша	150			4,07	1,77	19,19	103,16
	домашняя							
	-Курица		25	22	2,22	1,60	0	24,0
	-Вермишель		5	5	0,52	0,05	3,76	16,1
	-Картофель		40	28	0,48	0	5,6	24,92
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,42	2,03
	-Лук репчатый		6	5	0,11	0	0,38	2,0
	-Масло растительное		1	1	0	0,05	0	0,11
	-Соль		0,5	0,5				
	Запеканка	150			8,72	13,02	12,43	220,9
	картофельная с							
	мясом							
	-Мясо говядины		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	-Картофель		150	120	2,2	0	12,6	49,0
	-уйК-		0,25	0,25	0,5	4,6	0,34	60,6
	-Масло растительное		2	2	0	2,9	0	25,9
	-Масло сливочное		6	6	0,02	3,12	0,03	35,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Компот из смеси	150			0,13	0	15,14	39,58
	сухофруктов		_	_		_		
	-Сахарный песок		5	5	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4

	Хлеб ржано- пшеничный	30	0	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед	ι:	512				17,42	68,12	495,15
Полдник	Запеканка из	110			14,4	1,62	108	250
	говяжьей печени							

-П	ечень говяжья		86	86	14,4	1,62	108	250
-Mac	ло растительное		2	2	0	2,99	0	26,97
-Ma	сло сливочное		6	6	004	5,0	0,05	44,9
-My	ка пшеничная		16	16	3,71	0,45	25,62	115,15
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Соль		0,5	0,5				
Хлеб	пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
Кисе.	ль из	150			0,1	0	13,2	49,1
конц	ентрата (смесь)							
	-Кисель		7,5	7,5	0,1	0	0,3	0,5
конц	ентрированный							
	(смесь)							
-Ca	харный песок		4	4	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник:		281			17,7	2,12	140,8	389,1

День 7 (для детей от 1,5-3-х лет)

Прием	Наименование	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	ический (состав	Энергет
пищи	блюда	порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая ценност ь,
Завтрак	Каша жидкая молочная	150			5,28	8,02	17,05	Ккал 184,12
	(рисовая)							
	-Рис		23	23	2,4	0,6	6,6	66,6
	-Молоко		120	120	2,85	3,30	5,47	60,42
	-Сахарный песок		2	2	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Масло сливочное		2	2	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Соль		0,4	0,4				
	Бутерброд	22/4			3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	Какао с молоком	180			3,11	3,37	15,04	99,62
	-Молоко		150	150	2,8	3,2	4,7	58,0
	-Какао		0,4	0,4	0,31	0,17	0,36	4,22
TT	-Сахарный песок	256	7	7	0	0	9,98	37,4
Итого за завт	<u> </u>	356			11,62	16,89	52,19	416,64
<u>Второй</u>	- Фрукт свежий	100	86	75	1,5	0,5	21,0	95,0
<u>завтрак</u> <u>Обед</u>	(банан) Салат из	34			0,74	2,93	2,63	40,33
	белокочанной капусты с зелёным горошком					, ,	,	
	-Капуста свежая		25	20	0,48	0	1,66	8,64
	-Морковь		7	5	0,1	0	0,61	2,88
	-Зелёный горошек		5	5	0,16	0	0,36	2,13
	-Лук		3	3	0	1,99	0	17,98
	-Масло растительное		2	2	0	0,94	0	8,7
	-Соль		0,1	0,1				
	Борщ из свежей капусты со	150			3,62	4,29	8,19	103,2
	сметаной							
	-Говядина		22	22	2,3	0,8	0	17,1
	-Картофель		40	28	0,56	0	5,5	23,2
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,4	1,8
	-Свекла		15	11	0,2	0	0,36	7,7
	-Свежая капуста		28	15	0,3	0	1,2	6,7
	-Лук репчатый		6	5	0,07	0	0,4	1,4
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		1	1				
	Жаркое по- домашнему	110/50			11,76	8,56	20,65	204,74
	-Мясо		50	50	8,67	1,76	0	51,54
	-Огурец соленый		10	10	0,42	0,45	0,01	6,0
	-Картофель		97	85	0,66	0,06	5,02	25,6
	-Лук репчатый		5	4	0,1	0	0,37	1,92

	1		ı	1	T	ı		1
	-Масло		2	2	0	1,99	0	17,08
	растительное							
	-Масло сливочное		4	4	0,02	3,12	0,03	35,4
	-Морковь		7	5	1,89	1,18	15,22	67,2
	-Соль		0,5	0,5				
	Компот из смеси	150			0,13	0	15,14	39,58
	сухофруктов							
	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
	пшеничный							
Итого за обед:		541			13,16	12,98	76,0	468,29
Полдник	Запеканка из	110/15			13,45	18,16	19,2	336,61
	творога со							
	сгущенным							
	молоком							
	-Творог		70	70	10,21	12,40	2,1	198,93
	-Крупа манная		5	5	0,47	0,03	3,5	16,15
	-Яйцо		0,75	0,75	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Сахарный песок		3	3	0	0	9,98	37,4
	-Молоко		26	26	1,66	2,04	3,46	45,05
	-Масло сливочное		4	4	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло		1	1	0	0,94	0	8,7
	растительное							
	-Сгущенное молоко		15	15	0,84	0,96	1,41	17,4
	Чай с	150/20			0,1	0	13,2	49,1
	кондитерскими							
	изделиями							
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские		20	20	0	0	10,9	48,6
	изделия							
Итого за полд	ник	295						

День 8 (для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием	Наименование	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	мический с	остав	Энергет
пищи	блюда	порции,	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая
		грамм				•		ценност
								ь,
	T0 T7	4.50			7.40	<i>(</i> = 0	22.25	Ккал
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	150			5,18	6,72	23,27	144,4
	-Пшено		11	11	0,7	0,06	7,73	32,3
	-Рис		11	11	1,2	0,29	6,33	33,4
	-Молоко		120	120	3,1	3,9	5,2	41,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	3,99	14,9
	-Масло сливочное		5	5	0,18	2,47	0,02	22,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Кофейный	150			3,4	3,86	15,67	108,0
	напиток с							
	Молоком		150	150	2.0	2.0	5.6	60.4
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
Итого за завтр	-Сахарный песок	329	6	6	0 11,82	0 16,18	9,9 58,59	37,4 387,3
	·		86	75			,	
Второй	Фрукт свежий (банан)	100	80	13	1,5	0,5	21,0	95,0
Завтрак	Суп	150			10,91	6,19	8,22	128,62
<u>Обед</u>	картофельный	130			10,91	0,19	0,22	120,02
	рыбный с крупой							
	со сметаной							
	-Рыба		50	40	8,54	0,32	0	38,0
	-Картофель		50	38	0,59	0	5,30	23,92
	- Морковь		10	7	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук		5	4	0,1	0	0,37	1,92
	-Крупа пшенная		5	5	0,3	0,7	1,8	11,0
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-мицо		2	2	0	1,18	0,03	17,98
	растительное					1,,,,		17,70
	- Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		0,75	0,75	- 7 -	,-	- ,-	- ,=
	Капуста тушеная с	180	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,	2,0	1,99	6,31	48,18
	мясом							
	-Мясо говядины		50	50	7,67	1,42	0	50,54
	-Капуста свежая		130	112	1,4	0	5,65	23,0
	-Морковь		7	5	0,05	0	0,30	5,4
	-Лук репчатый		5	4	0,1	0	0,36	1,8
	-Масло		3	3	0	1,99	0	17,98
	растительное	<u> </u>						
	-Масло сливочное		3	3	0,18	2,47	0,02	22,4
	-Томатная паста		2	2	0,8	0	0,59	3,15
	-Соль		0,75	0,75	- 7~		- ,	- ,
	Компот из смеси	150	-,	-,	0,13	0	15,14	39,58
	сухофруктов				-, -		- ,	,,,,,
			•	•	•	•	•	•

	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
	пшеничный							
Итого за обед:		533			23,62	20,91	69,39	521,98
Полдник	Творожный	90/20			13,5	19,23	19,36	345,84
	лапшевник со							
	сгущенным							
	молоком							
	-Творог		70	70	10,21	12,40	2,1	198,93
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Лапша		5	5	0,52	0,05	3,76	16,1
	-Молоко		8	8	1,66	2,04	3,46	45,05
	-Сахарный песок		3	3	0	0	9,98	37,4
	-Масло сливочное		2	2	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло		2	2	0	1,99	0	17,98
	растительное							
	-Сгущенное молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,4
	Сок фруктовый	150			0,1	0	13,2	49,1
	Сок фруктовый		150	150	0,1	0	0,3	0,5
Итого за полд	Итого за полдник:				13,6	19,23	32,56	394,94

День 9 (для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хиг	мический с	состав	Энергет
пищи		порции,	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая
		грамм						ценност
								ь, Ккал
Завтрак	Каша манная на	150			5,08	8,06	21,61	185,6
	молоке				,	,	,	,
	-Крупа манная		24	24	1,69	0,1	10,99	58,9
	-Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		3	3	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		0,1	0,1				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Какао с молоком	180			3,11	3,37	15,04	99,62
	-Молоко		140	140	2,8	3,2	4,7	58,0
	-Какао		0,4	0,4	0,31	0,17	0,36	4,22
	-Сахарный песок		6	6	0	0	9,98	37,4
Итого за за		359			11,43	16,93	21.0	420,12
<u>Второй</u>	Фрукт свежий	100	75	75	0,4	0,4	9,8	44,0
<u>завтрак</u>	(яблоко)	30			2.47	2.02	0.26	27 10
<u>Обед</u>	Филе сельди слабо соленое с луком и	30			2,47	2,83	0,36	37,18
	растительным							
	маслом							
	-Сельдь		30	15	2,37	0,84	0	17,4
	-Лук		5	4	0,1	0	0,36	1,8
	-Масло растительное		1	1	0	1,99	0	17,98
	Суп картофельный	150			9,54	4,59	6,12	111,86
	овощной						_	
	-Говядина		22	22	7,67	1,42	0	50,54
	-Картофель		50	38	0,59	0	5,30	23,92
	-Лук репчатый		5	4	0,1	0	0,37	1,92
	-Зеленый горошек		4	4	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь		7 2	5 2	0,07	0	0,4	1,8
	-Масло растительное -Капуста свежая		30	30	0,7	1,99	2,15	17,98 11,2
	-Капуста свежая		0,7	0,7	0,7	U	2,13	11,2
	Плов с мясом	160	0,7	0,7	7,54	4,39	14,6	129,28
	-Мясо говядины		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	-Рис		35	35	1,4	0	13,8	58,1
	-Морковь		12	10	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук репчатый		9	6	0,07	0	0,4	1,4
	-Масло растительное		2	2	0,07	1,99	0,4	17,98
	-Соль		0,7	07		1,77		17,70
	Компот из смеси	150	<u> </u>	<u> </u>	0,13	0	15,14	39,58
	сухофруктов				-, -			,,,,,
	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6

	пшеничный							
Итого за об	ед:	543			24,76	12,59	75,74	493,5
Полдник	Сдоба обыкновенная	60			5,07	5,27	29,68	179,6
	(Плюшка)							
	-Мука пшеничная		30	30	3,71	0,45	25,62	115,15
	- ОДЙК-		0,5	0,5	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	2,99	11,2
	-Масло сливочное		3	3	0,1	1,56	0,1	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,9
	-Дрожжи		1,5	1,5	0,06	0,002	0,04	0,42
	-Соль		0,5	0,5				
	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Итого за по	олдник:	210			9,27	10,07	36,73	266,6

День 10 (для детей от 1,5 – 3-х лет)

пищи						Химический состав		Энергет
		порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая ценност ь,
Завтрак	Суп молочный с	150			5,48	8,5	25,71	Ккал 206,86
	крупой				,	ĺ	ŕ	ĺ
	-Рис		24	24	1,26	0,18	14,22	65,20
	-Молоко		120	120	4,2	5,2	6,7	93,0
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,77	19,5
	-Масло сливочное		3	3	0,02	3,12	0,02	29,16
	-Соль		0,2	0,2				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Кофейный напиток	180			3,4	3,86	15,67	108,0
	с молоком							
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
_	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		8	8	0	0	9,9	37,4
Итого за завтј	рак:	359			12,12	17,96	61,03	449,76
<u>Второй</u> завтрак	Сок фруктовый яблочный	100	75	75	0,4	0,71	2,12	34,13
<u>sab i pare</u>	Обед							
	Суп картофельный с крупой «Эрзянский» со сметаной	150			3,02	6,01	3,32	82,22
	-Курица		22	22	1,3	0,8	0	17,1
	-Картофель		40	35	0,24	0,04	2,2	9,5
	орйК		0,4 10	0,4	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук		5	4	0,1	0	0,37	1,92
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,9
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		0,8	0,8				
	Тефтели мясные с макаронными изделиями и солёным огурцом	110/50/ 30			5,3	3,19	1,27	51,92
	-Курица		50	50	4,3	1,2	0	27,2
	-Морковь		5	3	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук репчатый		4	2	0,1	0	0,37	1,92
	-Масло растительное		3	3	0	1,99	0	17,9
	-Томат-паста		3	3	0,2	0	0,5	3,1
	-Соль		0,5	0,5				4
	-Макароны		30	30	3,16	5,27	23,1	143,5
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Солёный огурец		30	30	1,26	1,35	0,06	12,0
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		8	8	0,13	0	5,16	2,18

	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
	пшеничный							
Итого за обе,	д:	520			13,49	14,75	62,75	402,82
Полдник	Суфле рыбное	60			12,02	3,83	1,44	91,05
	-Рыба		40	40	10,54	0,32	0	48,0
	-Яйцо		0,5	0,5	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Молоко коровье		15	15	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8
	-Соль		0,5	0,5				
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Чай с кондитерскими изделиями	150/25			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские изделия		25	25	0	0	10,9	48,6
Итого за пол		258			28,81	19,08	34,24	230,15

День 1 (для детей от 3 - 7лет)

Прием	Наименование	Macca	Брутто,	Нетто.	Хим	ический	состав	Энергетическа
пищи	блюда	порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ценность, Ккал
			He	деля 1				
Вавтрак	Макароны	180			4,19	4,565	28,64	175,0
	отварные с маслом							
	и сыром							
	-Макароны		35	35	4,16	0,44	28,6	137,6
	-Масло сливочное		6	6	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	-Соль		0,75	0,75				
	Бутерброд	30/6			2,84	6,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	Чай с сахаром	200			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Сахарный песок		10	10	0	0	10,8	43,3
Итого за з		416			7,13	11,365	61,79	398,52
<u>Зторой</u>	-Сок яблочный	100				-	10,0	41,0
<u>автрак</u>								
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с	60			0,86	6,048	4,98	77,79
	растительным							
	маслом							
	-Свекла столовая		52	50	0,86	3,06	4,98	50,82
	свежая							
	-Масло		1	1	0	1.99	0	17,98
	растительное							
	-Соль		0,25	0,25				
	Суп картофельный	200			7,17	3,1	14,35	129,16
	с горохом на							
	мясокостном							
	бульоне		22	22	1.7	0.0	0	160
	-Говядина		22	22	1,7	0,9	0	16,8
	-Картофель		80	50	0,7	0	6,5	29,0
	-Горох		26	25	4,55	0,3	6,4	59,0
	-Морковь		12	8	0,08	0	0,55	2,25
	-Лук		10	8	0,14	0	0,9	4,13
	-Масло		3	3	0	1,9	0	17,98
	растительное		1	1				
	-Соль	120/51	1	1	15.00	10.20	71.0	225 24
	Гуляш из мяса с	130/74			15,83	10,39	51,2	327,34
	отварной гречкой		<i>(</i> 0	60	0.4	C 1	0	05.40
	-Говядина		60	60	8,4	6,4	0	85,40
	-Морковь		<u>8</u> 5	5	0,10	0	0,61	12,9
	- Лук		2	3 2	0,11	0	10,66	2,0
	-Мука		2	2	0,53	0,07	10,66	46,45
	-Масло		2	2	0	2,0	0	17,98
	растительное		2	2	0	0	0.45	2 65
	-Томатная паста						0,65	2,65
	-Гречка		40	40	6,67	1,28	28,60	145,0
	-Масло сливочное		4	4	0,02	0,64	0,02	14,96
	-Соль		1,25	1,25				
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65

	сухофруктов							
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб ржано-	38	38	38	2,5	0,4	19,8	84,05
	пшеничный							
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,55	1,2	23,4	123,1
Итого за с	бед:	712			25,85	13,89	101,98	709,18
Полдник	Биточки пшенные	105			2,21	2,9	6,82	59,64
	с молочным							
	сладким соусом							
	-Крупа пшенная		34	34	1,57	0,35	6,79	33,81
	-Яйцо		0.75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Масло		2	2	0	1,99	0	17,98
	растительное							
	-Соль		0,5	0,5				
	Соус молочный	45	45	45	2,17	2,32	13,45	82,56
	сладкий							
	Кисель из	200			0,1	0	10,4	43,58
	концентрата							
	(смесь)							
	Кисель		9,5	9,5	0,1	0	0,32	0,55
	концентрированный							
	(смесь)							
	-Сахарный песок		5	5	0	0	10,8	43,3
Итого за г	полдник:	330			4,18	6,1	41,32	256,42

День 2 (для детей от 3 - 7лет)

Прием	Наименование	Macca	Брутто,	Нетто	Хим	ический со	остав	Энерге
пищи	блюда	порции,	грамм	,	белки	жиры	углевод	тическа
		грамм		грамм		•	ы	R
		грамм						ценнос
								ть,
2		200			4.20.6	= 222	20.440	Ккал
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с	200			4,306	7,332	20,448	163,586
	макаронными изделиями							
	-Вермишель		20	20	1,664	0,176	11,44	55,04
	-Молоко		150	150	2,612,	3,031	5,016	55,385
	-Сахарный песок		2	2	0	0	3,952	15,761
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5	0,02	1,1	0,01	57,1
	Бутерброд с сыром	30/6/5	0,0	3,0	2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Кофейный напиток	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	с молоком				- ,	- ,- : -		
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за об	бед:	444			10,266	16,503	58,676	445,49
Второе	-Фрукт свежий	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
завтрак	(банан)							
<u>Обед</u>	Салат из свежей	50			0,93	1,88	3,2	34,71
	капусты							
	«Витаминный»							
	-Свежая капуста		45	30	0,7	0	2,15	11,2
	-Морковь		15	12	0,13	0	0,85	4,05
	-Лук		7	5	0,1	0	0,2	2,0
	Соль		1,25	1,25				
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	Суп картофельный	180			2,286	3,98	7,157	75,394
	с крупой							
	«Крестьянский»		22	22	1.0	0.0	0	165
	-Курица		22	22	1,3	0,9	0	16,5
	-Картофель -Пшено		50	7	0,56	0	5,5	23,28
	-лук репчатый		10	8	0.14	0	0.0	4.1
	-лук репчатыи -Морковь		12	8	0,14 0,086	0	0,9 0,557	4,1 2,254
	-Масло растительное		2	2	0,080	1,88	0,337	17,46
	-Масло растительное -Сметана		9	9	0,2	1,38	0,2	11,8
	-Сметана		1,25	1,25	· · · · · ·	1,2	, 0,2	11,0
	Котлета рыбная с	130/70	1,25	1,20	14,042	13,496	34,215	289,092
	картофельным пюре					2,-20	,- 20	,
	-Рыба		50	50	8,058	4,1	0	47,68
	одйк -		0,5	0,5	1,414	1,305	0,109	17,726
	-Хлеб пшеничный		10	10	1,027	0,351	7,072	36,14
	-Лук репчатый		10	8	0,113	0	0,734	3,306
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
		1	1	1	<u> </u>	,	1	, , ,

	-Соль		1	1				
	-Картофель		150	120	2,56	0	24,84	104,58
	-Молоко		24	24	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,05	44,8
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,55	1,2	24,48	184,9
	Хлеб ржано-	38	38	38	2,5	0,4	19,9	85,05
	пшеничный				ŕ			
Итого за об	бед:	678			22,658	20,956	105,582	735,796
Полдник	Запеканка из	130/20			22,912	18,732	38,035	410,30
	творога с рисом и				,	,	,	·
	со сгущенным							
	молоком							
	-Творог		92	92	13,034	9,18	2,04	158,916
	-Яйцо		0,25	0,25	0,828	2,61	0,217	35,453
	-Рис		15	15	3	0,25	16,75	81,25
	-Масло сливочное		5	5	0,024	3,3	0,032	29,92
	-Молоко		12,75	12,75	1,15	1,9	2,7	25,12
	-Сахарный песок		3	3	0	0	7,904	31,522
	-Масло растительное		2	2	0	2,997	0	26,97
	-Молоко сгущенное		20	20	1,44	1,7	11,2	64
	Чай с	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	кондитерскими							
	изделиями							
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские		30	30	0	0	10,8	43,3
	изделия							
Итого за по	олдник:	360			23,012	18,732	48,435	453,884

День 3 (для детей от 3 - 7лет)

Прием	Наименование	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	мический с	состав	
пищи	блюда	порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	Энергет ическая ценност ь, Ккал
Завтрак	Каша вязкая из	200			5,88	35,11	31,13	204,55
	смеси круп				,	,		,
	«Дружба»							
	-Рис		10	10	1,05	0,09	11,6	38,45
	-Пшено		10	10	1,8	27,4	9,45	50,1
	-Молоко		150	150	3,0	3,5	5,1	58,9
	-Сахарный песок		2	5	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Бутерброд	30/7			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		7	7	0,034	4,6	0,035	56,84
	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завт		437			11,84	44,281	69,357	486,454
<u>Второй</u> <u>завтрак</u>	Фрукт свежий (банан)	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным	60			0,47	9,03	1,53	89,67
	маслом							
	-Помидоры свежие		30,5	28,5	0,17	2,27	1,05	37,34
	-Огурцы свежие		30,5	28,5	0,21	1,8	0,48	52,34
	-Масло		3	3	0	2,01	0	18,02
	растительное		0.7	0.7				
	-Соль	100	0,5	0,5	C 7.4	7 40	15.62	150 55
	Щи из свежей капусты со	180			6,54	5,46	17,63	152,77
	Сординия		22	22	4,21	1 47	0	20.22
	-Говядина		95	70	1,4	1,47	13,8	30,23 58,1
	-Картофель -Капуста свежая		70	50			2,24	
	-Капуста свежая -Морковь		13	10	0,49 0,1	0	0,56	11,2 2,64
	-Лук репчатый		12	8	0,13	0	0,30	3,30
	-лук репчатыи -Масло		3	3	0,13	1,88	0,73	17,46
	растительное		3	3		1,00		17,40
	-Сметана		9	9	0,21	2,0	0,3	20,4
	-Соль		1	1	5,21	2,0	0,5	20,4
	Плов с мясом	130/70	1	1	10,152	7,373	16,924	168,67
	-Говядина	200110	70	70	8,525	4,513	0	80,23
	-Рис		35	35	1,4	0,12	15,45	64,6

	-Морковь		15	12	0,086	0	0,557	2,25
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65
	сухофруктов							
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,2	0,56	19,17	89,7
	Хлеб ржано- пшеничный	38	38	38	2,5	0,3	19,4	84,05
Итого за обед		678			23,222	15,573	97,234	612
Полдник	Вареники	150			16,8	16,82	16,98	329,45
	ленивые из							
	творога							
	-Творог		97,25	97,25	13,2	9,9	3,63	155,1
	-уйК-		0,75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,7	0,63	52,3
	-Сахарный песок		3	3	0	0	6,98	26,1
	-Мука пшеничная		25	25	2,65	0,33	5,24	82,3
	-Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	-Соль		0,5	0,5				
	Сок фруктовый	180			0	0	12,05	46,2
	-Сок фруктовый		180	180	0	0	2,156	8,8
Итого за полд	ник:	330			17,76	16,82	44,84	439,07

День 4 (для детей от 3 - 7 лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	мический (состав	
пищи		порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	Энергет ическая ценност
								ь, Ккал
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая пшенная	200			6,4	7,13	54,12	131,70
	-Пшено		25	25	3,0	0,23	20,6	111,2
	-Молоко		150	150	3,1	2,8	6,1	63,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,94	19,701
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Какао с молоком	200			3,167	3,481	15,721	104,05
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Какао		0,5	0,5	0,317	0,175	0,369	4,228
17	-Сахарный песок	4.41	9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за зав		441	0.1	0.0	12,407	16,411	92,586	415,691
<u>Второй</u> завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	91	80	0,32	0,32	7,84	35,52
<u>Обед</u>	Салат морковный	50			0,14	0,87	1,31	13,65
	-Морковь		53	49	0,1	0	0,56	2,64
	-Масло растительное		1	1	0	2,99	0	26,37
	-Caxap		0,5	0,5	0	0	9,9	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Суп с клецками со сметаной	180			6,91	10,80	21,62	197,21
	-Курица		22	22	3,6	3,34	0	35,6
	-Картофель		70	60	0,84	0	8,28	34,86
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,42	2,03
	-Лук репчатый		8	7	0,1	0	0,6	2,71
	-Мука пшеничная		20	20	1,59	0,19	10,98	49,35
	одйК-		0,5	0,5	0,5	0,46	0,03	6,28
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,21	4,82	1,31	48,40
	-Соль	150/50	1	1	4 = 4	1.00	24.60	101.10
	Овощное рагу с	150/50			4,51	1,88	24,69	131,12
	мясом -Говядина		70	50	8,4	6,4	0	85,40
	-Капуста свежая		70	53	2,66	0,4	8,17	42,56
	- Морковь		30	24	0,27	0	1,71	8,1
	-Картофель		70	50	1,4	0	13,8	58,1
	-Лук репчатый		8	5	0,18	0	0,62	3,28
	-Масло растительное		1	1	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1		,		
	-Томатная паста		2	2	0	0	0,39	1,62
	-Масло сливочное		3	3	0,02	0,64	0,02	14,96
	-Огурец соленый		15	15	0,48	0,49	0,06	6,5
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65

	сухофруктов							
	-Сахарный песок		8,5	8,5	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,2	0,56	19,17	89,7
	Хлеб ржано-	38	38	38	2,5	0,3	19,4	84,05
	пшеничный							
Итого за обе	д:	678			17,47	13,54	101,51	568,73
Полдник	Сдоба	60/20			5,41	3,89	41,11	219,32
	обыкновенная							
	(пирожок с							
	повидлом)							
	-Мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,28	131,6
	-Молоко		12,75	12,75	0,42	0,52	0,67	9,3
	-Масло сливочное		2	2	0,01	0,32	0,01	7,48
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сахарный песок		2	2	0,01	0	3,88	16,0
	-Дрожжи		1	1	0,13	0,06	0,38	3,61
	-Соль		1	1				
	-Повидло		20	20	0,04	0	6,87	26,0
	-Яйцо		0,25	0,25	0,56	0,59	0,02	7,87
	Молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого за пол	Итого за полдник:				11,01	10,29	50,51	335,32

День 5 (для детей от 3-7 лет)

пищи					i company	мический состав		Энергет
		порции,	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая
		грамм						ценност
								ь, Ккал
Завтрак	Каша жидкая	200			5,65	8,1	25,28	181,9
<u> Энь грик</u>	молочная из манной	200			2,02	0,1	20,20	101,5
	крупы							
	-Крупа манная		25	25	2,26	0,14	14,66	45,2
	-Молоко		150	150	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд	30/6			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	Кофейный напиток с	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	молоком							
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
77	-Сахарный песок	10.6	9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за заг		436			11,61	17,271	63,508	463,804
<u>Второй</u>	-Сок фруктовый	100	75	75	0	0	10,0	41,0
завтрак	TC 6	70	50	50	0.40	0.70	2.16	(1.15
<u>Обед</u>	Кабачковая икра	50	50	50	0,49	0,78	2,16	61,15
	Рассольник	180			5,52	8,14	12,55	151,75
	ленинградский	100			3,32	0,14	12,55	131,73
	-Говядина		22	22	3,60	3,34	0	35,6
	-Картофель		50	35	0,6	0	7,0	31,0
	-Морковь		12	11	0,11	0	0,68	3,24
	-Лук репчатый		5	4	0,11	0	0,38	2,05
	-Крупа перловая		10	10	0,76	0,12	3,92	32,5
	-Огурец соленый		20	16	0,14	0	0,26	1,6
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	-Сметана		9	9	0,2	2,8	0,31	28,3
	Голубцы с мясом	200			18,652	6,513	20,824	196,47
	(ленивые)							
	-Говядина		50	50	8,525	4,513	0	80,23
	- Рис		15	15	1,4	0,12	15,45	64,6
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Капуста		136	117	8,5	0	3,9	27,8
	-Соль		1,5	1,5	0	1.00	0	17.45
	-Масло растительное	100	2	2	0	1,88	0	17,46
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65
	Сохорин й посок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сахарный песок -Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	-Сухофрукты Хлеб ржано-	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
	ллео ржано- пшеничный	30	30	30	2,0	U,4	13,3	03,03
Итого за об		648			27,122	15,053	84,957	499,92
227020 34 00	~~·	040					0 1,5 0 1	

<u>Полдник</u>	Рыба, запеченная в	120/30			15,41	13,43	1,27	188,17
	омлете							
	-Рыба		90,75	90,75	9,74	0,25	0	42,0
	-Яйцо		0,75	0,75	5,08	4,6	0,28	62,8
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,95	0,05	44,8
	- Молоко коровье		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	-Масло растительное		3	3	0	2,99	0	26,97
	-Соль		1	1				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	0	0	9,98	37,4
	Чай с кондитерскими	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	изделиями							
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские		30	30	0	0	10,9	48,6
	изделия							
Итого за по	олдник:	390			15,51	13,43	21,65	269,15

День 6

(для детей от <math>3-7 лет)

пищи	Наименование блюда		Брутто,	Нетто,	Химический состав			Энергет
		порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая ценност ь, Ккал
			Неделя	1 2				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180			7,69	5,29	30,62	167,16
	-Гречка		35	35	7,67	2,17	30,60	147,0
	-Масло сливочное		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
	-Соль		1	1	,	,	,	,
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Чай с сахаром	200			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Сахарный песок		9	9	0	0	10,8	43,3
Итого за зав	втрак:	421			10,63	11,09	74,86	390,68
<u>Второй</u> завтрак	Сок фруктовый	100	75	75	0	0	10,0	41,0
Обед	Салат из сборных овощей	60			1,12	8,3	3,8	92,22
	-Капуста свежая		55	53	0,56	0	0,252	12,88
	-Масло растительное		2	2	0	2,35	0	33,65
	-Морковь столовая		2	2	0	0	1,9	7,81
	свежая -Огурец свежий		4	3	0,20	0	0,74	3,84
	-Соль		0,5	0,5	0,20	U	0,74	3,04
	Суп лапша	180	0,3	0,3	14,05	2,75	27,85	150,36
	домашняя	100			14,05	2,13	21,03	150,50
	-Курица		22	22	3,6	0,66	0	13,4
	-Вермишель		10	10	1,35	0,14	9,29	44,72
	-Картофель		73	42	0,82	0	8,24	34,84
	-Морковь		13	10	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук репчатый		12	8	0,13	0	0,73	3,30
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1		,		,
	Запеканка картофельная с	200			11,11	12,04	26,71	245,42
	мясом							
	-Мясо		50	50	8,4	6,46	0	85,4
	-Картофель		170	145	2,66	0	26,22	110,39
	одйК-		0,25	0,25	0,02	0,02	0,01	0,3
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Масло сливочное		3	3	0,03	3,68	0,48	31,87
	-Соль	400	1	1	6.27	•	4	
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65
	сухофруктов		0	0	0	0	0.00	20.4
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты Хлеб ржано- пшеничный	38	8 38	8 38	0,35 2,6	0 0,4	6,75 19,9	27,2 85,05

Итого за обе	д:	658			38,94	17,07	120,19	721,54
<u>Полдник</u>	Запеканка из говяжьей печени	120			17,5	1,7	51,1	268
	-Печень говяжья		70	70	17,5	1,7	51,1	268
	-Яйцо		0,5	0,5	1,14	1,22	0,09	16,2
	-Мука пшеничная		20	20	3,75	0,49	25,66	115,9
	-Масло сливочное		3	3	0,02	3,2	0,25	23,80
	-Масло растительное		2	2	0	2,99	0	26,97
	-Молоко		10	10	1,50	1,62	3,30	44,71
	-Соль		0,5	0,5				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Кисель из	180			0,1	0	10,4	43,58
	концентрата (смесь)							
	- Кисель из		11	11	0,1	0	0,32	0,55
	концентрата (смесь)							
	-Сахарный песок		11	11	0	0	10,8	43,3
Итого за пол	ідник:	330			17,6	1,7	61,5	311,58

День 7 (для детей от 3 - 7 лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	мический (состав	Энергет
пищи		порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая ценност ь, Ккал
Завтрак	Каша жидкая молочная (рисовая)	200			6,07	7,66	22,67	194,9
	-Рис		25	25	2,4	0,58	12,66	66,8
	-Молоко		150	150	3,64	4,16	6,11	75,4
	-Сахарный песок		2	2	0,01	0	,88	16,0
	-Масло сливочное		4	4	0,02	0,92	0,02	36,7
	-Соль		1	1	0,02	0,92	0,02	30,7
		20/6	1	1	2.04	7 0	22.75	150.04
	Бутерброд	30/6	20	20	2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное	200	6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	Какао с молоком -Молоко	200	100	100	3,167	3,481	15,721	104,05
	-Молоко -Какао		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
			0,5 9	0,5 9	0,317	0,175	0,369	4,228
Итого за п	-Сахарный песок	126	9	9	0 12,077		9,88	39,402
Итого за з		436	0.1	90	,	16,941	61,141	478,89
<u>Второй</u>	Фрукт свежий (банан)	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Завтрак	Салат из	60			1,93	1,88	9,83	64,96
<u>Обед</u>	белокочанной капусты	UU			1,93	1,00	9,03	04,90
	с зелёным горошком							
	-Капуста свежая		40	30	0,7	0	2,15	11,2
	-Капуста свежая		15	10	0,39	0	2,13	10,8
	-Зелёный горошек		15	15	0,84	0	2,54	13,8
	-Лук		3	3	0,04	0	2,86	11,7
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-гласло растительное -Соль		1	1	U	1,00	U	17,40
	Борщ из свежей	200	1	1	3,379	4,029	9,074	89,28
	капусты со сметаной	200			3,317	7,027	2,074	07,20
	-Говядина		22	22	1,792	0,949	0	16,86
	-Картофель		50	40	0,56	0	5,5	23,28
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Свекла		13	10	0,1	0	0,337	3,5
	-Свежая капуста		48	25	0,5	0	1,8	9,0
	-Лук репчатый		10	8	0,3	0	0,917	4,13
	• •					_	,	· ·
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,2	1,2	0,2	12,8
	-Соль	150/50	1	1	142	1226	A1 F2	242 (=
	Жаркое по-	150/50			14,3	13,26	41,72	342,67
	Домашнему		50	50	0 1	616	0	05 1
	-Мясо		50	50	8,4	6,46		85,4
	-Огурец соленый		25	25	0,42	0,45	0,01	6,0 54.05
	-Морковь		10	8	2,24	0,19	7,21	54,05
	-Лук репчатый			6	0,12	1.00	0,69	3,09
	-Масло растительное		2 4	2 4	0	1,99 3,9	0 02	17,08
	-Масло сливочное				0,02	-	0,02	36,7
	-Картофель		110	105	3,1	0,27	33,79	140,35

	-Соль		1	1				
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65
	сухофруктов							
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Хлеб ржаной	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
Итого за о	обед:	708			25,059	20,769	119,554	771,71
Полдник	Запеканка из творога	150/20			15,67	21,86	14,42	318,94
	со сгущенным							
	молоком							
	-Творог		97,3	97,3	12,6	16,2	1,17	203,4
	-Крупа манная		15	15	1,13	0,07	7,33	33,1
	-Яйцо		0,75	0,75	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,45	17,2
	-Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Масло сливочное		2	2	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сгущенное молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,4
	Чай с кондитерскими	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	изделиями							
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские изделия		30	30	0	0	10,8	43,3
Итого за п	іолдник:	380						

День 8 (для детей от 3 -7 лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хиг	мический (мический состав	
пищи		порции,	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая
		грамм						ценност
								ь, Ккал
Завтрак	Каша «Дружба» на	200			5,68	34,81	30,73	231,65
	молоке				, , , ,	-)-		, , , , ,
	-Пшено		10	10	1,8	27,4	9,45	50,1
	-Рис		10	10	1,05	0,09	11,6	38,45
	-Молоко		150	150	2,8	3,2	4,7	58,0
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр	• • • •	5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Кофейный напиток с	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	молоком -Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0,27	0,003	9,88	39,402
Итого за з	•	441			11,64	43,981	68,958	513,554
Второй	Фрукт свежий (банан)	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<u>завтрак</u>	i pyki ebeniii (omiun)	100	71	00	1,2	٥,:	10,0	72,0
Обед	Суп картофельный	180			8,891	4,56	13,127	131,97
	рыбный с крупой, со							
	сметаной							
	-Рыба		45	40	5,92	0,16	0	27,7
	-Картофель		73	42	0,82	0	8,24	34,84
	- Морковь		13 10	10 8	0,1 0,141	0	0,56 0,917	2,64 4,13
	-Лук		5	5	-		-	16,7
	-Крупа пшенная				0,60	0,14	3,16	
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Масло растительное - Сметана		3	3	0,2	1,88 1,2	0,2	17,46 12,8
	-Сметана		1,5	1,5	0,2	1,2	0,2	12,0
	Капуста тушёная с	200	1,5	1,3	2,627	1,88	33,847	59,747
	мясом				_,0	2,00	00,017	029.12
	-Говядина		50	50	7,67	1,42	0	50,54
	-Свежая капуста		150	122	2,2	0	6,9	32,8
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,254
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Томатная паста		5	5	0,2	0	0,5	3,1
	-Соль		1,5	1,5				
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65
	сухофруктов						0.00	26.1
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты	20	8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30 38	30 38	30 38	2,5 2,6	1,2 0,4	22,4 19,9	123,1 85,05
	Хлеб ржано-	30	30	30	4,0	U, +	17,7	03,03

	пшеничный							
Итого за обед:		628			16,968	19,4	105,904	587,957
Полдник	Творожный	130/20			15,8	21,93	37,31	329,56
	лапшевник со							
	сгущенным молоком							
	-Творог		75,5	75,5	12,6	16,2	1,17	203,4
	-Яйцо		0,5	0,5	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Лапша		15	15	1,25	0,14	8,29	43,72
	-Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,45	17,2
	-Масло сливочное		2	2	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сгущенное молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,41
	Сок фруктовый	180			0,1	0	13,2	49,10
	-Сок фруктовый		180	180	0,1	0	0,32	0,55
Итого за п	олдник:	360			17,068	21,93	47,71	373,14

День 9 (для детей от 3 -7 лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	ический о	состав	Энергет
пищи		порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	ическая ценност ь,
Завтрак	Каша манная на молоке	200			5,65	8,1	25,28	Ккал 181,9
	-Крупа манная		25	25	2,26	0,14	14,66	45,2
	-Молоко		150	150	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Какао с молоком	200			3,167	3,481	15,721	104,05
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Какао		0,5	0,5	0,317	0,175	0,369	4,228
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за за	*	441			11,657	17,381	63,751	465,89
<u>Второй</u>	Фрукт свежий	100	91	80	0,32	0,32	7,84	35,52
<u>завтрак</u>	(яблоко)							
<u>Обед</u>	Филе сельди слабо	50	50	50	2,47	2,72	0,37	36,78
	соленое с луком и с							
	растительным							
	маслом -Филе сельди		44	44	2,37	0,84	0	17,4
	-Филе сельди		5	4	0,1	0,04	0,37	1,92
	-Масло растительное		2	2	0,1	1,88	0,57	17,46
	Суп картофельный овощной	180			39,971	6,63	9,767	148,35
	-Говядина		22	22	1,02	3,57	0	73,58
	-Картофель		50	42	0,82	0	8,24	34,84
	-Лук репчатый		10	8	0,32	0	0,917	4,13
	-Зеленый горошек		10	10	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь		12	10	0,1	0	0,56	2,64
	-Капуста свежая		65	50	0,7	0	2,15	11,2
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		1	1		•		
	Плов с мясом	200			9,47	7,45	22,22	189,49
	-Мясо говядины		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	-Рис		40	40	1,4	0	13,8	58,1
	-Морковь		32	25	0,086	0	0,557	2,254
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Масло сливочное		3	3	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1	, -	,	,	,
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65
	сухофруктов							
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2

	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Хлеб ржано- пшеничный	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
Итого за об	бед:	678			57,361	18,4	91,287	649,42
<u>Полдник</u>	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	90			6,13	7,21	38,95	211,88
	-Мука пшеничная		45	45	4,77	0,58	32,94	148,1
	-уйК-		0,25	0,25	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		3	3	0,1	1,56	0,1	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Дрожжи		1	1				
	-Соль		1	1	0,06	0,002	0,04	0,42
	Кисломолочный продукт (Снежок)	200	200	200	4,2	4,8	7,05	87,0
Итого за по		290			11,73	13,61	48,35	327,88

День 10

(для детей от 3 -7 лет)

Прием	Наименование блюда	Macca	Брутто,	Нетто,	Хим	мический с	состав	
пищи		порции, грамм	грамм	грамм	белки	жиры	углеводы	Энергет ическая ценност ь, Ккал
Завтрак	Суп молочный с крупой	200			4,78	7,58	32,08	212
	-Рис		25	25	1,8	0,08	21,7	94,5
	-Молоко		150	150	2,95	3,4	5,4	60,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Соль		1	1	,			,
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	09	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за за		441			10,74	16,751	70,308	493,904
<u>Второй</u>	Сок фруктовый	100	75	75	0,4	0,71	2,12	34,13
завтрак	яблочный							
<u>Обед</u>	Суп картофельный с крупой «Эрзянский»	180			5,971	4,92	9,967	100,97
	со сметаной		22	22	2.6	0.66		10.4
	-Курица		73	22	3,6	0,66	0	13,4
	-Картофель			42	0,82	0	8,24	34,84
	Яйцо Маккара		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь				0,1		0,56	2,64
	-Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,2	1,2	0,2	12,8
	-Соль		1	1				
	Тефтели мясные с макаронными изделиями и с солёным огурцом	130/70/ 50			7,541	4,38	1,977	78,33
	-Курица		50	50	7,1	2,5	0	51,0
	-Морковь		13	8	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук репчатый		10	7	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Томатная паста		1	1	0,2	0	0,5	3,1
	-Соль		1	1				
	-Макароны		42	42	6,78	0,24	21,26	60,80
	-Масло сливочное		4	4	0,1	1,56	0,1	14,68
	-Солёный огурец		50	50	2,1	2,2	0,05	23,1
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2

	Хлеб ржаной	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
Итого за обед:		648			23,242	9,94	69,734	391,8
Полдник	Суфле рыбное	80			8,59	3,92	0,95	75,26
	-Рыба		56	56	6,92	0,16	0	29,7
	-Яйцо		0,5	0,5	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Чай с кондитерскими	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	изделиями							
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские		30	30	0	0	10,9	48,6
	изделия							
Итого за по	олдник:	320			11,19	5,12	33,75	241,94