

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Рудновский детский сад»

МДОУ «Рудновский детский сад»

СОГЛАСОВАНО

Общим собранием работников Учреждения
МДОУ «Рудновский детский сад»
Протокол № 1 от 10.01.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ «Рудновский детский сад»
Л.А. Балакина

Приказ № 1/2 от 10.01.2022г.



20 дневное меню

МДОУ «Рудновский детский сад»

с. Рудное
2022

Любовь Анатольевна Балакина

В данном документе прошнуровано,
пронумеровано и скреплено печатью *ll*
Л.А. Балакина () листа
заведующий *Л.А. Балакина*



Категория: Дети 3-7 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша овсяная с яблоком,	200	15,12	17,78	54,8	443,04	3,96	70
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,1	10,08	41	0,52	133
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9	1,3	130
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	9,48	12,92	25,08	255,28	30,84	24
ОБЕД	Сложный гарнир (вермишель, икра кабачковая)	150	5,15	3,72	31,4	179,37	0	105
ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	60	10,77	10,87	3,31	154,03	0,498	99
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,	7,82	29,72	0	122
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0	10
ПОЛДНИК	Пряник	50	0,96	0,56	15,54	67,16	0	11
ПОЛДНИК	Молоко,	200	10,44	11,52	16,92	216	4,68	23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	59,44	60,34	209,47	1630,37	41,798	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1455	59,44	60,34	209,47	1630,37	41,798	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1455	59,44	60,34	209,47	1630,37	41,798	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,65	3,7	12,85	1630,37	2,56	

Категория: Дети 1-3 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша овсяная с яблоком,	150	11,34	13,34	41,1	332,28	2,97	70
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	180	0,36	0,09	9,07	36,9	0,468	133
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30	0,9	1,25	4,53	33,4	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	8,53	11,63	22,57	229,75	27,756	24
ОБЕД	Сложный гарнир (вермишель, икра кабачковая)	120	4,12	2,98	25,12	143,5	0	105
ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	50	8,98	9,06	2,76	128,36	0,415	99
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,	5,87	22,29	0	122
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0	10
ПОЛДНИК	Пряник	40	0,77	0,45	12,43	53,73	0	11
ПОЛДНИК	Молоко,	150	7,83	8,64	12,69	162	3,51	23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	46,39	47,94	160,19	1264,71	36,119	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1150	46,39	47,94	160,19	1264,71	36,119	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1150	46,39	47,94	160,19	1264,71	36,119	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,67	3,79	12,67	1264,71	2,86	

Категория: Дети 3-7 лет

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,7	7,46	29,28	207,08	1,54	72
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидло,	50	1,52	0,28	7,68	40,02	0,5	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9	1,3	130
ОБЕД	Суп сырный с мясными фрикадельками	200	12,12	8,62	35,52	280,52	86,38	9
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	29,38	28,88	55,68	600,92	67,3	75
ОБЕД	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,59	0,64	1,79	15,61	12,9	8
ОБЕД	Компот из свежих яблок.	200	0,2	0,2	12,74	54,7	4,8	124
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Дружная семейка	70	3,	1,96	25,35	132	0,315	137
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	9,05	36,65	0,18	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	66,29	57,52	236,56	1755,46	178,095	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1505	66,29	57,52	236,56	1755,46	178,095	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,78	3,28	13,48	1755,46	10,15	

Категория: Дети 1-3 лет

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,27	5,6	21,96	155,31	1,155	72
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидло,	40	1,22	0,22	6,14	32,02	0,5	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1,130	
ОБЕД	Суп сырный с мясными фрикадельками	180	10,91	7,76	31,97	252,47	77,742	9
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	26,44	25,99	50,11	540,83	60,57	75
ОБЕД	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	0,39	0,43	1,19	10,41	8,6	8
ОБЕД	Компот из свежих яблок.	150	0,15	0,15	9,55	41,03	3,6	124
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0,10	
ПОЛДНИК	Дружная семейка	50	2,14	1,4	18,11	94,29	0,225	137
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	7,55	30,54	0,15	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	56,41	49,87	190,88	1458,37	156,084	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1220	56,41	49,87	190,88	1458,37	156,084	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,87	3,42	13,09	1458,37	10,7	

Категория: Дети 3-7 лет

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	150	11,71	34,6	48,25	552,71	1,665	80	
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,18	0,48	1,	8,98	0,06	113	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	10,26	10,84	27,42	249,04	4,16	6	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67	0,2		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9	1,3	130	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной.	230	5,68	4,76	14,65	124,82	9,246	48	
ОБЕД	Сложный гарнир (тушеная капуста, кар.пюре)	150	6,03	7,85	27,34	206,66	70,35	100	
ОБЕД	Котлеты из говядины, паровые	60	10,77	10,87	3,31	154,03	0,498	89	
ОБЕД	Компот из чернослива,	200	0,46	0,14	31,46	127	0,6	121	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10		
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток с сахаром	180	9,	5,76	15,3	156,6	1,08	120	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,3	0,39	2,98	16,68	0,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	61,49	78,56	216,23	1841,29	88,959		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1415	61,49	78,56	216,23	1841,29	88,959		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1415	61,49	78,56	216,23	1841,29	88,959		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности									
			3,34	4,27	11,74	1841,29	4,83		

Категория: Дети 1-3 лет

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	120	9,37	27,68	38,6	442,16	1,332	80	
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	25	0,15	0,4	0,83	7,48	0,05	113	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	9,23	9,76	24,68	224,14	3,744	6	
ЗАВТРАК 2	Бутерброд с маслом сливочным	30	0,9	1,25	4,53	33,4	0,2		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной.	180	4,45	3,73	11,47	97,69	7,236	48	
ОБЕД	Сложный гарнир (тушеная капуста, кар.пюре)	120	4,82	6,28	21,88	165,32	56,28	100	
ОБЕД	Котлеты из говядины, паровые	50	8,98	9,06	2,76	128,36	0,415	99	
ОБЕД	Компот из чернослива,	180	0,35	0,11	23,59	95,25	0,45	121	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0,10		
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток с сахаром	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	120	
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,18	0,24	1,79	10,01	0,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1117	49,48	63,81	166,93	1456,81	71,407		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1117	49,48	63,81	166,93	1456,81	71,407		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1117	49,48	63,81	166,93	1456,81	71,407		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности									
			3,4	4,38	11,46	1456,81	4,9		

Категория: Дети 3-7 лет

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная	230	11,32	14,81	41,19	344,13	3,887	44
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	2,49	1,43	6,84	50,8	0,125	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	4,14	3,64	18,2	122,68	26,92	73
ОБЕД	Макаронные изделия с маслом	150	5,13	3,66	31,53	179,54	1,245	40
ОБЕД	Кукуруза сахарная	40	0,35	0,06	1,79	9,28	0,768	01
ОБЕД	Печень тушёная с овощами.	80	12,21	6,35	7,75	138,21	23,656	102
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Изюмная вода	200	0,46	0,1	28,52	110,48	0	123
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0	10
ПОЛДНИК	Пирожок с морковью	80	3,64	4,98	25,45	162,54	1,96	71
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	40,72	0,2	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	54,3	47,47	235,57	1595,69	65,915	
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		1605	54,3	47,47	235,57	1595,69	65,915	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1605	54,3	47,47	235,57	1595,69	65,915	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,4	2,97	14,76	1595,69	4,13	

Категория: Дети 1-3 лет

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная	180	8,86	11,59	32,24	269,32	3,042	44
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1,99	1,14	5,47	40,64	0,1	11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	3,73	3,28	16,38	110,41	24,228	73
ОБЕД	Макаронные изделия с маслом	120	4,1	2,93	25,22	143,63	0,996	40
ОБЕД	Кукуруза сахарная	30	0,26	0,05	1,34	6,96	0,576	01
ОБЕД	Печень тушёная с овощами.	60	9,16	4,76	5,81	103,66	17,742	102
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Изюмная вода	150	0,35	0,08	21,39	82,86	0	123
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0	10
ПОЛДНИК	Пирожок с морковью	70	3,19	4,36	22,27	142,22	1,715	71
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	170	0,34	0,09	8,55	34,61	0,17	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	43,08	38,72	185,79	1269,34	54,316	
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		1295	43,08	38,72	185,79	1269,34	54,316	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1295	43,08	38,72	185,79	1269,34	54,316	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,39	3,05	14,64	1269,34	4,28	

Категория: Дети 3-7 лет

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Вермишель в молоке,	200	12,36	14,62	46,44	367	3,9	49
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	10,26	10,84	27,42	249,04	4,16	6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным и вареным яйцом,	74	7,17	7,27	14,36	156,18	0	101
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп пюре овощной с гречками на мясном бульоне	200	10,64	7,34	39,96	266,84	33,12	2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами,	140	4,77	4,07	21,9	143,58	1,75	65
ОБЕД	Курица отварная	90	16,38	16,56	0	214,2	1,62	41
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Компот из кураги	200	0,94	0,06	29,14	117,56	0,72	104
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	4,97	12
ПОЛДНИК	Салат фруктовый	100	1,13	0,7	7,38	42,23	0,2	132
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	40,72	1835,8	54,214
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	70,39	65,3	238,4	1835,8	54,214	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1579	70,39	65,3	238,4	1835,8	54,214	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1579	70,39	65,3	238,4	1835,8	54,214	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,83	3,56	12,99	1835,8	2,95	

Категория: Дети 1-3 лет

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Вермишель в молоке,	150	9,27	10,96	34,83	275,25	2,925	49
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	9,23	9,76	24,68	224,14	3,744	6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным и вареным яйцом,	53	5,14	5,2	10,29	111,86	0	101
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1,130	
ОБЕД	Суп пюре овощной с гречками на мясном бульоне	180	9,58	6,61	35,96	240,16	29,808	2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами,	110	3,75	3,2	17,2	112,82	1,375	65
ОБЕД	Курица отварная	60	10,92	11,04	0	142,8	1,08	41
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Компот из кураги	150	0,7	0,04	21,85	88,17	0,54	104
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0	10
ПОЛДНИК	Салат фруктовый	80	0,9	0,56	5,9	33,78	3,976	12
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	7,55	30,54	0,15	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1228	53,85	50,15	185,13	1415,58	46,303	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1228	53,85	50,15	185,13	1415,58	46,303	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1228	53,85	50,15	185,13	1415,58	46,303	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,8	3,54	13,08	1415,58	3,27	

Категория: Дети 3-7 лет

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,92	14,5	44,06	354,78	3,12	167
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	2,49	1,43	6,84	50,8	0,125	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне со сметаной.	200	8,8	6,54	38,04	247,76	34,62	73
ОБЕД	Рагу овощное	160	2,82	3,97	16,8	115,07	32,352	57
ОБЕД	Биточки из говядины паровые	60	10,77	10,87	3,31	154,03	0,498	99
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,13	0,02	0,4	2,24	1,6	50
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0,62	0,26	19,04	92,46	180	129
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Баранка/Бублик	50	2,28	0,28	14,28	69	0,145	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток с сахаром	180	8,98	7,74	26,75	218,66	2,16	120
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	62,29	55,01	230,	1697,36	259,355	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1495	62,29	55,01	230,	1697,36	259,355	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1495	62,29	55,01	230,	1697,36	259,355	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,67	3,24	13,55	1697,36	15,28	

Категория: Дети 1-3 лет

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	10,73	13,05	39,65	319,3	2,808	167
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1,99	1,14	5,47	40,64	0,1	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9	1,3	130
ОБЕД	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне со сметаной.	180	7,92	5,89	34,24	222,98	31,158	73
ОБЕД	Рагу овощное	120	2,11	2,98	12,6	86,3	24,264	57
ОБЕД	Биточки из говядины паровые	50	8,98	9,06	2,76	128,36	0,415	99
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,1	0,01	0,3	1,68	1,2	50
ОБЕД	Отвар шиповника	180	0,56	0,23	17,14	83,21	162	129
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0	10
ПОЛДНИК	Баранка/Бублик	40	1,82	0,22	11,42	55,2	0	145
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,9	119
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	52,37	45,64	182,15	1376,54	227,187	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1265	52,37	45,64	182,15	1376,54	227,187	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1265	52,37	45,64	182,15	1376,54	227,187	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,8	3,32	13,23	1376,54	16,5	

Категория: Дети 3-7 лет

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая с кургаой	200	9,12	11,76	36,7	290,68	2,611	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	10,26	10,84	27,42	249,04	4,166	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67	0,2	
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,51	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5130	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне,	220	5,02	5,15	24,29	164,27	23,8737	
ОБЕД	Овощной салат с растительным маслом,	130	6,51	7,05	23,95	183,37	17,5543	
ОБЕД	Зраза мясная с отварным яйцом	80	14,82	12,36	7,28	199,5	0,8969	
ОБЕД	Компот из свежих фруктов,	200	0,48	0,42	22,4	97,74	9,135	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	4,25	4,47	21,72	145,78	0,49754	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	40,72	0,2132	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	63,1	59,63	219,63	1683,27	60,273	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1545	63,1	59,63	219,63	1683,27	60,273	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1545	63,1	59,63	219,63	1683,27	60,273	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,75	3,54	13,05	1683,27	3,58	

Категория: Дети 1-3 лет

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая с кургаой	150	6,84	8,82	27,53	218,01	1,9511	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	9,23	9,76	24,68	224,14	3,7446	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30	0,9	1,25	4,53	33,4	0,2	
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,51	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1,130	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне,	180	4,1	4,21	19,87	134,41	19,5337	
ОБЕД	Овощной салат с растительным маслом,	100	5,01	5,42	18,42	141,05	13,5443	
ОБЕД	Зраза мясная с отварным яйцом	60	11,11	9,27	5,46	149,63	0,6729	
ОБЕД	Компот из свежих фруктов,	180	0,43	0,38	20,16	87,97	8,1135	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0,10	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	3,64	3,83	18,62	124,95	0,42654	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	7,55	30,54	0,15132	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	47,65	45,82	171,01	1298	49,072	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1210	47,65	45,82	171,01	1298	49,072	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1210	47,65	45,82	171,01	1298	49,072	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,67	3,53	13,17	1298	3,78	

Категория: Дети 3-7 лет

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	14,06	15,4	4,9	215,13	1,17177	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,24	
ЗАВТРАК	Огурец свежий	40	0,13	0,02	0,4	2,24	1,650	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38126	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	2,49	1,43	6,84	50,8	0,1251	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5130	
ОБЕД	Щи на курином бульоне со сметаной,	200	7,3	7,76	17,64	169,42	30,1261	
ОБЕД	Рис отварной с овощами	150	2,99	3,4	23,59	137,34	1,6558	
ОБЕД	Курлица отварная	90	16,38	16,56	0,	214,2	1,82141	
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274116	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,	7,82	29,72	0122	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	010	
ПОЛДНИК	Батон с джемом или повидло	70	3,85	1,45	40,02	186,2	0,4836	
ПОЛДНИК	Иогурт питьевой	180	13,5	8,64	22,95	234,9	1,621	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	76,02	72,34	193,02	1748,66	49,742	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1515	76,02	72,34	193,02	1748,66	49,742	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			4,35	4,14	11,04	1748,66	2,84	

Категория: Дети 1-3 лет

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	75	10,55	11,55	3,68	161,35	0,87777	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	45	0,85	4,	3,46	53,55	3,1514	
ЗАВТРАК	Огурец свежий	30	0,1	0,01	0,3	1,68	1,250	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042126	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1,99	1,14	5,47	40,64	0,11	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1130	
ОБЕД	Щи на курином бульоне со сметаной,	180	6,57	6,98	15,88	152,48	27,10861	
ОБЕД	Рис отварной с овощами	100	1,99	2,27	15,73	91,56	1,158	
ОБЕД	Курлица отварная	60	10,92	11,04	0,	142,8	1,0841	
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705116	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,	5,87	22,29	0122	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,02	0,45	19,	99,5	010	
ПОЛДНИК	Батон с джемом или повидло	55	3,02	1,14	31,44	146,3	0,3796	
ПОЛДНИК	Иогурт питьевой	130	9,75	6,24	16,58	169,65	1,171	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	56,85	54,81	145,53	1317,33	41,911	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1160	56,85	54,81	145,53	1317,33	41,911	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1160	56,85	54,81	145,53	1317,33	41,911	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			4,32	4,16	11,05	1317,33	3,18	

Категория: Дети 3-7 лет

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Картофель отварной	160	3,17	3,34	25,07	143,55	30,672	Б4
	Салат из помидор и огурцов с луком и растительным маслом	60	1,39	1,34	6,25	41,66	12,798	74
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	10,26	10,84	27,42	249,04	4,16	6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Уха	200	35,62	13,92	36,7	437,32	31,96	41
ОБЕД	Перловка отварная с овощами,	130	3,52	3,6	24,24	143,96	2,275	160
ОБЕД	Котлеты рыбные паровые	90	14,6	5,11	0,06	104,76	0,522	33
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Чай сладкий с лимонном	200	0,4	0,1	10,08	41	0,52	133
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	80	3,88	4,76	25,06	161,06	2,968	139
ПОЛДНИК	Молоко.	200	10,44	11,52	16,92	216	4,68	23
ПОЛДНИК	Молоко.	1545	91,12	60,35	221,09	1832,47	94,329	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	91,12	60,35	221,09	1832,47	94,329	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1545	91,12	60,35	221,09	1832,47	94,329	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								5,15

Категория: Дети 1-3 лет

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Картофель отварной	130	2,57	2,72	20,37	116,64	24,921	Б4
	Салат из помидор и огурцов с луком и растительным маслом	45	1,04	1,01	4,69	31,25	9,598	74
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	9,23	9,76	24,68	224,14	3,744	6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30	0,9	1,25	4,53	33,4	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Уха	180	32,06	12,53	33,03	393,59	28,764	41
ОБЕД	Перловка отварная с овощами,	100	2,71	2,77	18,65	110,74	1,75	160
ОБЕД	Котлеты рыбные паровые	60	9,73	3,41	0,04	69,84	0,348	33
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Чай сладкий с лимонном	180	0,36	0,09	9,07	36,9	0,468	133
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0,10	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	70	3,39	4,16	21,92	140,93	2,597	139
ПОЛДНИК	Молоко.	150	7,83	8,64	12,69	162	3,51	23
ПОЛДНИК	Молоко.	1240	73,88	49,04	176,54	1475,49	78,405	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	73,88	49,04	176,54	1475,49	78,405	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1240	73,88	49,04	176,54	1475,49	78,405	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								5,31

Категория: Дети 3-7 лет

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	220	16,39	19,14	75,53	540,74	4,862	69
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	2,49	1,43	6,84	50,8	0,125	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,23	2,37	15,3	118,42	9,125	32
ОБЕД	Калуста тушеная	150	4,62	5,67	15,57	134,71	92,265	67
ОБЕД	Тертели мясо-крупяные	80	7,79	6,5	2,65	100,18	0,8	52
ОБЕД	Компот из кураги	200	0,94	0,06	29,14	117,56	0,72	104
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0	10
ПОЛДНИК	Пряник	50	0,96	0,56	15,54	67,16	0	11
ПОЛДНИК	Свежий фрукт	90	0,08	0,06	2,13	9,73	1,035	111
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	40,72	0,2	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	51,38	45,29	233,24	1572,58	114,012	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1645	51,38	45,29	233,24	1572,58	114,012	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1645	51,38	45,29	233,24	1572,58	114,012	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,27	2,88	14,83	1572,58	7,25	

Категория: Дети 1-3 лет

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	180	13,41	15,66	61,79	442,42	3,978	69
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1,99	1,14	5,47	40,64	0,1	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1,130	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	32
ОБЕД	Калуста тушеная	120	3,7	4,54	12,46	107,77	73,812	67
ОБЕД	Тертели мясо-крупяные	70	6,82	5,68	2,32	87,65	0,7	52
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,85	0,05	26,23	105,8	0,648	104
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19	99,5	0	10
ПОЛДНИК	Пряник	40	0,77	0,45	12,43	53,73	0	11
ПОЛДНИК	Свежий фрукт	80	0,07	0,06	1,9	8,65	0,92	111
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	170	0,34	0,09	8,55	34,61	0,17	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	41,92	37,81	187,69	1277,48	91,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1360	41,92	37,81	187,69	1277,48	91,67	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1360	41,92	37,81	187,69	1277,48	91,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,28	2,96	14,69	1277,48	7,18	

Категория: Дети 3-7 лет

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша дружба(греча пшеника)	220	18,24	19,45	64,15	511,65	4,862	61
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	10,26	10,84	27,42	249,04	4,16	6
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	0	11
ЗАВТРАК 2	Огурец свежий	40	0,13	0,02	0,4	2,24	1,6	50
ОБЕД	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп пюре на мясном бульоне с молоком, свекла отварная с сыром , с растительным маслом	250	14,15	10,43	50,28	353,65	23,05	36
ОБЕД	Тфтели мясо-крупяные	120	4,12	4,69	9,84	97,84	11,064	53
ОБЕД	Компот из свежих фруктов,	80	7,79	6,5	2,65	100,18	0,8	52
ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,48	0,42	22,4	97,74	9	135
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой ,	80	3,98	2,44	21,88	159,2	0	10
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	127,83	11,376	138
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	66,65	56,05	259,54	1833,99	67,612	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1585	66,65	56,05	259,54	1833,99	67,612	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1585	66,65	56,05	259,54	1833,99	67,612	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,63	3,06	14,15	1833,99	3,69	

Категория: Дети 1-3 лет

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша дружба(греча пшеника)	180	14,92	15,91	52,49	418,63	3,978	61
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	9,23	9,76	24,68	224,14	3,744	6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,2	1,66	6,04	44,54	0	2
ЗАВТРАК	Огурец свежий	30	0,1	0,01	0,3	1,68	1,2	50
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп пюре на мясном бульоне с молоком, свекла отварная с сыром , с растительным маслом	180	10,19	7,51	36,2	254,63	16,596	36
ОБЕД	Тфтели мясо-крупяные	100	3,43	3,91	8,2	81,53	9,22	53
ОБЕД	Компот из свежих фруктов,	70	6,82	5,68	2,32	87,65	0,7	52
ОБЕД	Хлеб пшеничный	180	0,43	0,38	20,16	87,97	8,1	135
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой ,	50	3,3	0,45	19,	99,5	0	10
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	170	0,34	0,09	8,55	111,85	9,954	138
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	53,7	47,54	202,14	1469,73	0,17	132
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1300	53,7	47,54	202,14	1469,73	54,662	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1300	53,7	47,54	202,14	1469,73	54,662	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,65	3,23	13,75	1469,73	3,72	

Категория: Дети 3-7 лет

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая на молоке	250	7,95	8,73	32,65	241,3	2,2	36
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	2,49	1,43	6,84	50,8	0,125	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9	1,3	130
ОБЕД	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной,	200	7,08	4,62	20,6	150,9	23,72	1
ОБЕД	Гуляш из говядины,	80	9,66	10,51	4,09	150,09	2,056	93
ОБЕД	Картофельная котлета	120	5,42	7,42	26,98	197	28,824	65
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Изюмная вода	180	0,41	0,09	25,67	99,43	0,123	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Бутерброд с маслом сливочным и вареным яйцом,	74	7,17	7,27	14,36	156,18	0,101	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	180	0,56	0,23	17,14	83,21	162	129
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1499	54,84	52,63	211,56	1561,62	225,879	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1499	54,84	52,63	211,56	1561,62	225,879	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1499	54,84	52,63	211,56	1561,62	225,879	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,51	3,37	13,55	1561,62	14,46	

Категория: Дети 1-3 лет

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая на молоке	180	5,72	6,28	23,51	173,74	1,584	36
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1,99	1,14	5,47	40,64	0,1	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной,	180	6,37	4,16	18,54	135,81	21,348	1
ОБЕД	Гуляш из говядины,	60	7,25	7,88	3,07	112,57	1,542	93
ОБЕД	Картофельная котлета	100	4,52	6,18	22,48	164,17	24,02	55
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Изюмная вода	150	0,35	0,08	21,39	82,86	0,123	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,10	
ПОЛДНИК	Бутерброд с маслом сливочным и вареным яйцом,	53	5,14	5,2	10,29	111,86	0,101	
ПОЛДНИК	Отвар шиповника	150	0,47	0,19	14,28	69,34	135	129
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1218	43,57	41,64	169,95	1245,92	189,341	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1218	43,57	41,64	169,95	1245,92	189,341	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1218	43,57	41,64	169,95	1245,92	189,341	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,5	3,34	13,64	1245,92	15,2	

Категория: Дети 3-7 лет

День 13

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	130	18,29	11,84	12,62	230,27	1,014	179
ЗАВТРАК	Молоко стуженное с сахаром	30	0,44	0,51	3,33	19,68	0,3	12
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	10,26	10,84	27,42	249,04	4,16	6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп рыбный со сметаной	230	22,61	8,72	24,82	282,74	22,149	26
ОБЕД	Капуста тушеная	150	4,62	5,67	15,57	134,71	92,265	167
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Рыбные тефтели	80	11,3	4,16	5,06	103,03	0,496	85
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0,62	0,26	19,04	92,46	180	129
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,343	150
ПОЛДНИК	Гребешок с повидло	70	2,62	1,7	14,76	86,34	0,343	150
ПОЛДНИК	Молоко	200	10,44	11,52	16,92	216	4,68	23
ПОЛДНИК	Молоко	1515	89,04	61,04	188,83	1708,39	309,181	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	89,04	61,04	188,83	1708,39	309,181	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1515	89,04	61,04	188,83	1708,39	309,181	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								18,1

Категория: Дети 1-3 лет

День 13

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	100	14,07	9,11	9,71	177,13	0,78	79
ЗАВТРАК	Молоко стуженное с сахаром	20	0,29	0,34	2,22	13,12	0,2	12
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	9,23	9,76	24,68	224,14	3,744	16
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,2	1,66	6,04	44,54	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп рыбный со сметаной	180	17,69	6,82	19,42	221,27	17,334	26
ОБЕД	Капуста тушеная	120	3,7	4,54	12,46	107,77	73,812	67
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Рыбные тефтели	60	8,47	3,12	3,8	77,27	0,372	85
ОБЕД	Отвар шиповника	180	0,56	0,23	17,14	83,21	162	129
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0,294	150
ПОЛДНИК	Гребешок с повидло	60	2,25	1,46	12,65	74	3,51	23
ПОЛДНИК	Молоко	150	7,83	8,64	12,69	162	264,751	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	69,35	48,38	147,68	1340,51	264,751	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	69,35	48,38	147,68	1340,51	264,751	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	69,35	48,38	147,68	1340,51	264,751	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								19,75

Категория: Дети 3-7 лет

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Вермшель в молоке,	200	12,36	14,62	46,44	367	3,9	149
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным и вареным яйцом,	74	7,17	7,27	14,36	156,18	0	101
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной,	230	5,68	4,76	14,65	124,82	9,246	48
ОБЕД	Картофельное пюре	120	2,76	3,6	16,	107,9	18,072	70
ОБЕД	Курица отварная	90	16,38	16,56	0,	214,2	1,62	41
ОБЕД	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,59	0,64	1,79	15,61	12,9	8
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Компот из черносслива,	200	0,46	0,14	31,46	127	0,6	121
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0	10
ПОЛДНИК	Салат фруктовый	100	1,13	0,7	7,38	42,23	4,97	12
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	10,06	40,72	0,2	132
ПОЛДНИК	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	64,84	62,18	232,08	1763,97	58,662	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1699	64,84	62,18	232,08	1763,97	58,662	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1699	64,84	62,18	232,08	1763,97	58,662	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,68	3,53	13,16	1763,97	3,33	

Категория: Дети 1-3 лет

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Вермшель в молоке,	180	11,12	13,16	41,8	330,3	3,51	149
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным и вареным яйцом,	53	5,14	5,2	10,29	111,86	0	101
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной,	200	4,94	4,14	12,74	108,54	8,04	48
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,3	3,	13,33	89,92	15,06	70
ОБЕД	Салат из свежей капусты с растительным маслом	40	0,39	0,43	1,19	10,41	8,6	8
ОБЕД	Курица отварная	60	10,92	11,04	0,	142,8	1,08	41
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Компот из черносслива,	180	0,41	0,13	28,31	114,3	0,54	121
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0	10
ПОЛДНИК	Салат фруктовый	80	0,9	0,56	5,9	33,78	3,976	12
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	170	0,34	0,09	8,55	34,61	0,17	132
ПОЛДНИК	Батон	40	3,	1,16	20,56	104,8	0	10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1398	50,56	49,35	189,79	1416,35	46,723	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1398	50,56	49,35	189,79	1416,35	46,723	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1398	50,56	49,35	189,79	1416,35	46,723	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,57	3,48	13,4	1416,35	3,3	

Категория: Дети 3-7 лет

День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,88	8,48	27,	220,42	2,08	64
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67	0,2	
ЗАВТРАК	Огурец свежий	40	0,13	0,02	0,4	2,24	1,6	50
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп вермишелевый на мясном бульоне со сметаной,	250	12,85	10,8	51,57	355,95	48,8	34
ОБЕД	Свекла отварная с сыром, с растительным маслом	120	4,12	4,69	9,84	97,84	11,064	53
ОБЕД	Тефтели мясо-крупяные	80	7,79	6,5	2,65	100,18	0,8	52
ОБЕД	Компот из кураги	200	0,94	0,06	29,14	117,56	0,72	104
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	180	13,5	8,64	22,95	234,9	1,62	1
ПОЛДНИК	Печенье	35	0,52	0,69	5,21	29,19	0,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	62,71	51,36	216,79	1606,51	71,564	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1510	62,71	51,36	216,79	1606,51	71,564	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510	62,71	51,36	216,79	1606,51	71,564	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								4,45

Категория: Дети 1-3 лет

День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,91	6,36	20,25	165,31	1,56	64
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,2	1,66	6,04	44,54	0,2	
ЗАВТРАК 2	Огурец свежий	30	0,1	0,01	0,3	1,68	1,2	50
ОБЕД	Суп фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп вермишелевый на мясном бульоне со сметаной,	180	9,25	7,78	37,13	256,28	35,136	34
ОБЕД	Свекла отварная с сыром, с растительным маслом	100	3,43	3,91	8,2	81,53	9,22	53
ОБЕД	Тефтели мясо-крупяные	70	6,82	5,68	2,32	87,65	0,7	52
ОБЕД	Компот из кураги	180	0,85	0,05	26,23	105,8	0,648	104
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0,10	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	130	9,75	6,24	16,58	169,65	1,171	1
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,38	0,49	3,72	20,85	0,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	48,28	40,42	165,07	1234,76	53,676	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1185	48,28	40,42	165,07	1234,76	53,676	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1185	48,28	40,42	165,07	1234,76	53,676	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								4,35

Категория: Дети 3-7 лет

День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	14,06	15,4	4,9	215,13	1,17	77
ЗАВТРАК	Томат свежий	40	1,92	0,	8,4	39,6		18
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	10,26	10,84	27,42	249,04	4,16	6
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67		0
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9		1,3
ОБЕД	Суп рыбный из консервы с овощами.	250	7,28	10,92	53,45	342,78	61,3	42
ОБЕД	Голубцы ленивые	150	12,42	9,7	8,73	172,59	31,2	92
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62	71,4		4,2
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	30	6,9	0,36	15,99	90,81		0,65
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	11,47	49,23		4,3
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2		0,10
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	4,25	4,47	21,72	145,78		0,49
ПОЛДНИК	Голубцы ленивые	180	9,4	10,37	15,23	194,4		4,2
ПОЛДНИК	Молоко.	1455	74,91	70,45	216,45	1815,53		130,359
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	74,91	70,45	216,45	1815,53		130,359
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		1455	74,91	70,45	216,45	1815,53		130,359
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			4,13	3,88	11,92	1815,53		7,18

Категория: Дети 1-3 лет

День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	75	10,55	11,55	3,68	161,35		0,87
ЗАВТРАК	Томат свежий	30	1,44	0,	6,3	29,7		13,5
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	9,23	9,76	24,68	224,14		3,74
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30	0,9	1,25	4,53	33,4		0,2
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23		1,1
ОБЕД	Суп рыбный из консервы с овощами.	180	5,24	7,87	38,48	246,8		44,1
ОБЕД	Голубцы ленивые	120	9,94	7,76	6,98	136,07		24,9
ОБЕД	Икра кабачковая	45	0,85	4,	3,46	53,55		3,1
ОБЕД	Зеленый горошек отварной	25	5,75	0,3	13,32	75,68		0,65
ОБЕД	Компот из свежих фруктов,	150	0,36	0,31	16,8	73,3		6,7
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4		0,10
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	3,64	3,83	18,62	124,95		0,42
ПОЛДНИК	Молоко.	150	7,83	8,64	12,69	162		3,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	59,94	55,86	177,39	1465,34		102,053
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		1155	59,94	55,86	177,39	1465,34		102,053
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1155	59,94	55,86	177,39	1465,34		102,053
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			4,09	3,81	12,11	1465,34		6,96

Категория: Дети 3-7 лет

День 18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая с бананом	250	21,45	24,7	79,65	631,07	10,25	71
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Булерброд с сыром	50	2,49	1,43	6,84	50,8	0,125	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9	1,3	130
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	9,48	12,92	25,08	255,28	30,84	24
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,13	0,02	0,4	2,24	1,6	50
ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	4,66	5,83	23,81	166,81	28,998	95
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Июжная вода	180	0,41	0,09	25,67	99,43	0	123
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	150,2	0	10
ПОЛДНИК	Булблик	50	2,28	0,28	14,27	69	0	145
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	9,05	36,65	0,18	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	55,36	57,69	248,	1743,99	78,947	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1495	55,36	57,69	248,	1743,99	78,947	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,17	3,31	14,22	1743,99	4,53	

Категория: Дети 1-3 лет

День 18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая с бананом	180	15,44	17,78	57,35	454,37	7,38	71
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК	Булерброд с сыром	40	1,99	1,14	5,47	40,64	0,1	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	180	8,53	11,63	22,57	229,75	27,756	24
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,1	0,01	0,3	1,68	1,2	50
ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	4,14	5,18	21,17	148,27	25,776	85
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Июжная вода	150	0,35	0,08	21,39	82,86	0	123
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
ПОЛДНИК	Булблик	40	1,82	0,22	11,42	55,2	0,15	145
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,3	0,08	7,55	30,54	0,15	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	44,43	46,65	198,14	1398,24	68,109	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1235	44,43	46,65	198,14	1398,24	68,109	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,18	3,34	14,17	1398,24	4,87	

Категория: Дети 3-7 лет

День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	220	16,94	20,17	54,67	469,46	5,148	67
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,1	10,08	41	0,52	133
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	50	1,5	2,08	7,55	55,67	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	75	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
	Суп рисовый с мясными фрикадельками и сметаной	250	7,2	0,85	23,95	147,57	8,475	45
ОБЕД	Рагу овощное	160	2,82	3,97	16,8	115,07	32,352	57
ОБЕД	Биточки из говядины паровые	60	10,77	10,87	3,31	154,03	0,498	89
ОБЕД	Отвар шиповника	200	0,62	0,26	19,04	92,46	180	129
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Молоко	200	10,44	11,52	16,92	216	4,68	23
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидло	80	3,22	2,37	19,82	115,34	0,36	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	59,57	52,99	210,12	1600,3	233,533	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1575	59,57	52,99	210,12	1600,3	233,533	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1575	59,57	52,99	210,12	1600,3	233,533	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,72	3,31	13,13	1600,3	14,59	

Категория: Дети 1-3 лет

День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	13,86	16,51	44,73	384,1	4,212	167
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	180	0,36	0,09	9,07	36,9	0,468	133
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,2	1,66	6,04	44,54	0,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1,130	
	Суп рисовый с мясными фрикадельками и сметаной	200	5,76	0,68	19,16	118,06	6,78	45
ОБЕД	Рагу овощное	120	2,11	2,98	12,6	86,3	24,264	57
ОБЕД	Биточки из говядины паровые	50	8,98	9,06	2,76	128,36	0,415	99
ОБЕД	Отвар шиповника	180	0,56	0,23	17,14	83,21	162	129
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,45	19,	99,5	0,10	
ПОЛДНИК	Молоко	180	9,4	10,37	15,23	194,4	4,212	23
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидло	60	2,42	1,78	14,86	86,51	0,27	4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	48,2	43,86	165,64	1284,88	203,621	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1290	48,2	43,86	165,64	1284,88	203,621	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1290	48,2	43,86	165,64	1284,88	203,621	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,75	3,41	12,89	1284,88	15,85	

Категория: Дети 3-7 лет

День 20

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	10,64	30,89	40,44	484,04	1,53	81
ЗАВТРАК	Соус молочный	15	0,59	0,47	0,76	13,45	0,045	112
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	7,82	8,6	22,5	198,86	3,38	126
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	2,49	1,43	6,84	50,8	0,125	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	65	0,32	0,07	6,57	29,9	1,3	130
ОБЕД	Суп харчо на мясном бульоне со сметаной	200	8,26	7,88	40,5	267,02	37,04	40
ОБЕД	Макаронные изделия с маслом	150	5,13	3,66	31,53	179,54	1,245	40
ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	60	10,77	10,87	3,31	154,03	0,498	99
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	20	0,68	2,94	3,76	44,75	2,274	116
ОБЕД	Компот ягодный	180	0,16	0,07	9,7	41,49	17,64	131
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,72	30,4	159,2	0,10	
ПОЛДНИК	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	0,99	2,71	22,08	1,8	115
ПОЛДНИК	Печенье	20	0,3	0,39	2,98	16,68	0,75	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	9,05	36,65	0,18	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	53,27	69,07	211,05	1698,49	67,057	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1410	53,27	69,07	211,05	1698,49	67,057	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1410	53,27	69,07	211,05	1698,49	67,057	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,14	4,07	12,43	1698,49		3,95

Категория: Дети 1-3 лет

День 20

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	120	8,51	24,71	32,35	387,23	1,224	81
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	25	0,15	0,4	0,83	7,48	0,05	113
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	7,04	7,74	20,25	178,97	3,042	126
ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	40	1,99	1,14	5,47	40,64	0,1	
ОБЕД	Сок фруктовый или овощной	50	0,25	0,05	5,05	23	1	130
ОБЕД	Суп харчо на мясном бульоне со сметаной	180	7,43	7,09	36,45	240,32	33,336	40
ОБЕД	Макаронные изделия с маслом	120	4,1	2,93	25,22	143,63	0,986	40
ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	50	8,98	9,06	2,76	128,36	0,415	99
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,51	2,2	2,82	33,56	1,705	116
ОБЕД	Компот ягодный	150	0,14	0,06	8,08	34,57	14,7	131
ПОЛДНИК	Салат из моркови с растительным маслом	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,10	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,35	0,74	2,03	16,56	1,35	115
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,18	0,24	1,79	10,01	0,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1182	43,89	56,98	173,45	1394,27	58,068	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1182	43,89	56,98	173,45	1394,27	58,068	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1182	43,89	56,98	173,45	1394,27	58,068	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			3,15	4,09	12,44	1394,27		4,16