

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления образования
и молодежной политики


Т.В. Ураева



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

детским садом «Ромашка»


/Н.А. Строительева



Примерное меню

Для дошкольных образовательных организаций Вадского
муниципального района (для детей посещающих детские сады с 10,5
часовым пребыванием)

2014-2015г.

Приём пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					Витамин С	
		Питательные вещества					Питательные вещества						
		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
17 день													
Завтрак	Каша пшенная	150,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30	200,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30
	молочная жидкая со сливочным маслом												
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50	66,00		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76	
Второй завтрак	Печенье	20,00	1,50	2,26	14,80			20,00	1,50	2,26	14,80	87,20	
	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20
	Салат из квашен.капусты	40,00	0,50	1,98	2,90	16,21	10,60	60,00	0,70	2,97	3,33	20,42	15,90
	Суп овощной с мясом	150,00	8,27	6,59	13,80	148,30	14,23	250,00	8,45	6,63	15,40	156,31	17,62
Обед	Тефтели рыбные	70,00	17,20	2,83	6,11	117,66	0,40	70,00	17,20	2,83	6,11	117,66	0,40
	Отварной рис	100,00	2,54	3,96	25,60	151,85		150,00	3,81	5,61	38,40	224,47	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
Полдник	Сметанная лепешка	60,00	4,71	8,30	38,70	233,20	0,54	70,00	7,20	9,47	45,00	254,33	0,58
	Молоко	150,00	4,48	4,00	7,52	83,20	1,90	200,00	5,88	5,25	9,87	109,20	2,40
	Хлеб пшеничный	13,00	0,97	0,38	7,02	34,32		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30	
	Итого:		58,61	40,91	192,01	1264,05	30,37		68,52	47,20	234,89	1590,84	39,90

Приним пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)					
			Б	Ж	У			Б	Ж	У						
18 день																
Завтрак	Каша гречневая	150,00	6,06	7,47	20,50	173,62	1,30	200,00	6,06	7,47	20,50	173,62	1,70			
	молочная жидкая со сливочным маслом															
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85				
	Хлеб пшеничный	28,00	2,1	0,81	15,1	74		40,00	3	1,16	21,6	105,6				
	Пряник	35,00	2,6	3,9	25,9	152,6		35,00	2,6	3,9	25,9	152,6				
Завтрак	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20			
Обед	Салат из свежей капусты	40,00	1,04	4,99	2,24	17,19	21,00	60,00	1,25	5,01	2,61	18,62	23,00			
	Суп рассольник с мясом	150,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	250,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60			
	Картофельная запеканка с мясом	150,00	19,10	19,00	25,35	355,00	24,80	220,00	38,20	27,80	44,10	458,50	36,40			
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50			
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50				
Полдник	Творожная запеканка со стуженым молоком							150,00	22,20	29,60	33,60	363,00	0,76			
	Манная каша	150,00	5,16	7,02	19,60	161,97	1,05									
	Кисель	150,00	0,08	0,04	21,40	83,85	22,50	200,00	0,08	0,04	25,40	100,20	30,00			
	Мандарин	110	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50	110,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50			
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30				
Итого:			61,73	56,75	204,95	1493,64	140,15		102,14	89,22	259,33	1912,93	161,66			

Принем пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
16 день													
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73	200,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50	66,00		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76	
	Сок	200,00			27,60	108,00	0,00	200,00			27,60	108,00	0,00
Обед	Салат из свёклы и солёного огурца	40,00	0,80	4,97	1,20	8,10	3,40	60,00	1,18	4,98	1,77	9,67	5,10
	Суп гороховый с мясом	150,00	7,92	7,14	14,00	137,55	14,86	250,00	8,08	7,15	14,30	139,57	18,46
	Мясо тушеное	60,00	20,40	13,60	2,09	212,03	1,20	70,00	24,60	15,40	2,78	249,37	1,73
	Отварные макароны	100,00	4,57	7,10	24,50	150,95		150,00	6,85	10,30	36,80	223,17	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
Полдник	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
	Овощи тушеные	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	6,54	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	6,54
	Яйцо отварное	20,00	3,74	2,30	0,14	31,40		40,00	7,48	4,60	0,28	62,80	
	Чай с сахаром	150,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50	200,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50
Итого:	Хлеб пшеничный	23,00	1,72	0,66	12,42	60,70		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	
			56,38	55,47	181,45	1290,43	67,59		69,71	63,51	211,69	1517,32	73,74

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет							
		Выход блюда			Питательные вещества			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У	Б	Ж	У								
15 день															
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30	200,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30		
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85			
	Хлеб пшеничный	28,00	2,10	0,81	15,10	74,00		40,00	3,00	1,16	21,60	105,60			
	Груша	160,00	0,64	0,16	24,00	92,80	6,40	180,00	0,72	0,18	27,00	104,40	7,20		
Обед	Салат из зеленого горошка	40,00	1,08	2,97	1,95	15,22	4,70	60,00	1,55	2,97	2,90	21,25	7,00		
	Суп рыбный с вермшелью	150,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	250,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60		
	Картофель тушеный с мясом	150,00	14,40	13,80	24,30	284,00	21,30	200,00	17,00	15,50	29,30	330,00	30,30		
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50		
Полдник	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50			
	Ватрушка с сыром	100,00	11,60	22,60	38,90	294,40	0,48	100,00	11,60	22,60	38,90	294,40	0,48		
	Молоко	150,00	4,48	4,00	7,52	83,20	1,90	200,00	5,88	5,25	9,87	109,20	2,40		
	Хлеб пшеничный(гренки)	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30			
Итого:			56,37	63,07	195,28	1376,05	66,06		63,48	66,75	222,79	1547,36	78,78		

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет						
		Выход блюда			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У	Б	Ж	У							
13 день														
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120,00	20,30	27,70	27,90	316,20	0,51	150,00	22,20	29,60	33,60	363,00	0,76	
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50	66,00		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76		
	Вафли	10,00	0,30	0,20	8,00	34,00		20,00	0,60	0,40	16,00	68,00		
	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20	
Второй завтрак	Салат из свёклы и солёного огурца	40,00	0,80	4,97	1,20	8,10	3,40	60,00	1,18	4,98	1,77	9,67	5,10	
	Суп рыбный с вермшелью	150,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	250,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	
	Картофельное пюре	100,00	4,14	4,76	25,90	173,85	20,70	150,00	5,02	5,57	31,20	203,05	25,50	
	Мясо тушеное	60,00	20,40	13,60	2,09	212,03	1,20	70,00	24,60	15,40	2,78	249,37	1,73	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50	
Обед	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50		
	Каша гречневая	150,00	6,06	7,47	20,50	173,62	1,70	200,00	6,06	7,47	20,50	173,62	1,70	
	молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	0,08	0,04	21,40	83,85	22,50	200,00	0,08	0,04	25,40	100,20	30,00	
	Кисель	130,00	0,52	0,52	13,00	59,80	13,00	130,00	0,52	0,52	13,00	59,80	13,00	
	Яблоко	23,00	1,72	0,66	12,42	60,70		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20		
Полдник	Хлеб пшеничный		83,09	76,61	209,06	1644,76	94,99		94,82	82,41	250,61	1907,66	110,27	
	Итого:													

Принем пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
14 день													
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73	200,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50	66,00		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76	
	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20
Второй завтрак	Салат овощной	40,00	0,85	7,01	2,93	20,98	7,43	60,00	1,27	10,00	4,40	31,02	9,65
	Суп гороховый с мясом	150,00	7,92	7,14	14,00	137,55	14,86	250,00	8,08	7,15	14,30	139,57	18,46
	Гуляш	70,00	10,50	10,00	4,12	135,60	9,95	70,00	10,50	10,00	4,12	135,60	9,95
	Отварные макароны	100,00	4,57	7,10	24,50	150,95		150,00	6,85	10,30	36,80	223,17	
Обед	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
	Овощи тушеные	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	6,54	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	6,54
	Яйцо отварное	40,00	7,48	4,60	0,28	62,80		40,00	7,48	4,60	0,28	62,80	
Полдник	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	
	Хлеб пшеничный	23,00	1,72	0,66	12,42	60,70		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	
Итого:			56,25	57,39	153,49	1178,64	42,89		62,67	64,46	181,08	1342,25	49,21

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
12 день													
Завтрак	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	150,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33	200,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	
	Хлеб пшеничный	28,00	2,10	0,81	15,10	74,00		40,00	3,00	1,16	21,60	105,60	
	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20
	Пряник	30,00	2,25	3,39	22,20	130,80		30,00	2,25	3,39	22,20	130,80	
Обед	Суп рассольник с мясом	150,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	250,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60
	Тушеная капуста с мясом	150,00	16,50	19,90	9,07	232,62	64,74	200,00	18,50	20,00	13,70	260,28	97,84
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
Полдник	Крендель в сахаре	60,00	5,6	12,8	33,9	197,67	0,51	70,00	6,8	8,87	41,2	232,53	0,62
	Молоко	150,00	4,48	4	7,52	83,2	1,9	200,00	5,88	5,25	9,87	109,2	2,4
	Мандарин	110,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50	110,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50
	Хлеб пшеничный(греники)	20,00	1,5	0,58	10,8	52,8		24,00	1,8	0,7	13	63,3	
Итого:			61,98	61,69	185,45	1372,72	137,98		70,64	60,18	216,99	1558,22	171,99

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет						
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
11 день													
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	150,00	5,46	7,77	20,40	172,40	1,04	200,00	6,06	8,07	23,50	190,00	1,39
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18
	Хлеб пшеничный	28,00	2,10	0,81	15,10	74,00		40,00	3,00	1,16	21,60	105,60	
	Зефир	35,00	0,28	0,03	28,00	114,10		35,00	0,28	0,03	28,00	114,10	
	Сок	200,00			27,60	108,00	0,00	200,00			27,60	108,00	0,00
Обед	Салат из свеклы и лука	40,00	1,03	2,97	1,48	3,90	3,33	60,00	1,48	2,97	2,04	4,26	5,03
	Борщ с мясом и сметаной	150,00	8,86	7,16	16,00	145,44	20,26	250,00	8,94	7,16	16,10	145,52	25,16
	Плов по -узбекски	150,00	19,10	24,90	27,40	320,46	6,32	200,00	25,40	33,40	36,50	426,90	8,09
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
Полдник	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
	Сырники со стущ. молоком	130,00	22,60	16,90	44,80	335,63	0,29	130,00	22,60	16,90	44,80	335,63	0,29
	Кисель	150,00	0,08	0,04	21,40	83,85	22,50	200,00	0,08	0,04	25,40	100,20	30,00
	Хлеб пшеничный(гренки)	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30	
ИТОГО:			66,91	64,79	253,58	1627,47	55,10		76,90	74,30	286,74	1850,48	71,64

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Выход блюда			Питательные вещества			Выход блюда			Питательные вещества		
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
10 день													
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30	200,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	
	Хлеб пшеничный	28,00	2,10	0,81	15,10	74,00		40,00	3,00	1,16	21,60	105,60	
Второй завтрак	Сок	200,00			27,60	108,00	0,00	200,00			27,60	108,00	0,00
Обед	Салат из свёклы и солёного огурца	40,00	0,80	4,97	1,20	8,10	3,40	60,00	1,18	4,98	1,77	9,67	5,10
	Суп овощной с мясом	150,00	8,27	6,59	13,80	148,30	14,23	250,00	8,45	6,63	15,40	156,31	17,62
	Картофельное пюре	100,00	4,14	4,76	25,90	173,85	20,70	150,00	5,02	5,57	31,20	203,05	25,50
	Мясо тушеное	60,00	20,40	13,60	2,09	212,03	1,20	70,00	24,60	15,40	2,78	249,37	1,73
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
Полдник	Булочка домашняя	60,00	6,02	13,50	37,60	216,47	0,41	70,00	7,20	9,47	45,00	254,33	0,58
	Молоко	150,00	4,48	4,00	7,52	83,20	1,90	200,00	5,88	5,25	9,87	109,20	2,40
	Хлеб пшеничный(гренки)	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30	
ИТОГО:			55,78	56,66	197,72	1403,36	43,52		66,56	57,25	231,84	1625,02	54,73

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					
		Питательные вещества			Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
9 день												
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,04	7,07	23,40	1,73	200,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76	
	Конфета	17,00	1,27	1,90	12,58	0,05	17,00	1,27	1,90	12,58	74,12	0,05
Второй завтрак	Яблоко	150,00	0,60	0,60	15,00	15,00	150,00	0,60	0,60	15,00	69,00	
	Винегрет	40,00	1,44	2,60	16,60	7,79	60,00	1,44	2,60	16,60	36,80	15,00
	Суп гороховый с мясом	150	7,92	7,14	14,00	137,55	250,00	8,08	7,15	14,30	139,57	7,79
	Гуляш	70,00	10,50	10,00	4,12	135,60	70,00	10,50	10,00	4,12	135,60	18,46
Обед	Отварные макароны	100,00	4,57	7,10	24,50	150,95	150,00	6,85	10,30	36,80	223,17	9,95
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	200,00	0,17		13,90	53,82	
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10	50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	0,50
	Овощи тушеные	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	
Полдник	Яйцо отварное	20,00	3,74	2,30	0,14	31,40	40,00	7,48	4,60	0,28	62,80	6,54
	Чай с сахаром	150,00	0,88	0,22	7,70	36,30	200,00	0,88	0,22	7,70	36,30	
	Хлеб пшеничный	23,00	1,72	0,66	12,42	60,70	30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	38,50
	Итого:		48,99	52,00	198,86	1277,82	95,78	57,74	58,23	227,84	1465,80	99,70

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Питательные вещества			Выход блюда	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
8 день													
Завтрак	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	150,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33	200,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	
	Печенье	20,00	1,50	2,26	14,80	87,20		20,00	1,50	2,26	14,80	87,20	
Второй завтрак	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20
	Суп рассольник с	150,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	250,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60
Обед	Мясные тефтели	50,00	12,00	11,30	5,53	169,80	0,15	70,00	16,60	15,10	7,88	232,70	0,21
	Картофельное пюре	100,00	4,14	4,76	25,90	173,85	20,70	150,00	5,02	5,57	31,20	203,05	25,50
	Сельдь соленая	30,00	5,10	2,55		43,50		35,00	5,95	2,97		50,75	0,90
	Компот из	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
Полдник	Рыба по-шведски	120,00	20,00	11,30	2,17	167,28	2,90	140,00	25,10	12,60	2,48	199,30	2,20
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	
	Апельсин	150,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50	150,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50
	Хлеб пшеничный	19,00	1,42	0,55	10,26	50,16		21,00	1,50	0,58	10,80	52,80	
ИТОГО:			78,98	56,78	173,02	1455,18	95,56		94,12	64,03	195,58	1671,16	101,12

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет									
		Выход блюда			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			Б	Ж	У					
7 день																	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73	200,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73				
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18				
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50	66,00		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76					
	Зефир	35,00	0,28	0,03	28,00	114,10		35,00	0,28	0,03	28,00	114,10					
Второй завтрак	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20				
	Борщ с мясом	150,00	8,86	7,16	16,00	145,44	20,26	250,00	8,94	7,16	16,10	145,52	25,16				
Обед	Ленивые вареники в сметано-молочном соусе	120,00	19,50	16,50	29,70	346,75	0,30	150,00	20,50	28,80	34,10	400,20	0,57				
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50				
Полдник	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50					
	Салат из зеленого горошка	40,00	1,08	2,97	1,95	15,22	4,70	60,00	1,55	2,97	2,90	21,25	7,00				
	Омлет	150,00	0,08	0,04	21,40	83,85	22,50	200,00	0,08	0,04	25,40	100,20	30,00				
	Чай	150,00	0,08	0,02	0,01	0,76		200,00	0,10	0,02	0,02	0,95					
	Конфета	17,00	1,27	1,90	12,58	74,12	0,05	17,00	1,27	1,90	12,58	74,12	0,05				
	Груша	160,00	0,64	0,16	24,00	92,80	6,40	180,00	0,72	0,18	27,00	104,40	7,20				
	Хлеб пшеничный	23,00	1,72	0,66	12,42	60,70		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20					
Итого:			54,82	42,90	229,51	1481,35	58,32		60,54	56,30	259,26	1666,69	74,59				

Прием пищи	Наименование б.пола	1-3 лет						3-7 лет					
		Питательные вещества			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Выход б.пола	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
6 день													
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	6,06	7,47	20,50	173,62	1,70	200,00	6,06	7,47	20,50	173,62	1,70
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	
	Хлеб пшеничный	28,00	2,10	0,81	15,10	74,00		40,00	3,00	1,16	21,60	105,60	
	Сок	200,00			27,6	108	0,004	200,00			27,6	108	0,004
Обед	Салатиз свёклы и солёного огурца	40,00	0,80	4,97	1,20	8,10	3,40	60,00	1,18	4,98	1,77	9,67	5,10
	Суп рыбный вермешелевый	150,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	250,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60
	Ёжики в сметано-молочном соусе	150,00	17,30	19,40	24,80	343,80	9,79	150,00	17,30	19,40	24,80	343,80	9,79
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
Полдник	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
	Пирогиз капустой и яйцом	80,00	5,60	8,09	35,90	224,20	2,10	100,00	7,00	10,00	43,62	270,30	2,91
	Молоко	150,00	4,48	4,00	7,52	83,20	1,90	200,00	5,88	5,25	9,87	109,20	2,40
	Хлеб пшеничный(гренки)	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30	
ТОГО:			52,55	56,00	193,83	1367,33	48,87		58,29	59,88	220,68	1522,68	52,00

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет									
		Выход блюда			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У										
5 день																	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30	200,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30				
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18				
	Хлеб пшеничный	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30					
	Сок	200,00			27,6	108	0,004	200,00			27,6	108	0,004				
Второй завтрак	Салат овощной	40,00	0,85	7,01	2,93	20,98	7,43	60,00	1,27	10,00	4,40	31,02	9,65				
	Суп овощной с мясом	150,00	8,27	6,59	13,80	148,30	14,23	250,00	8,45	6,63	15,40	156,31	17,62				
	Мясное суфле с яйцом	80,00	28,30	20,10	1,46	319,71	0,90	100,00	33,10	22,20	1,54	376,81	1,25				
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50				
Обед	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50					
	Овощи тушеные	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	6,54	130,00	3,54	8,06	14,30	84,49	6,54				
	Яйцо отварное	40,00	7,48	4,60	0,28	62,80		40,00	7,48	4,60	0,28	62,80					
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85					
Полдник	Хлеб пшеничный	19,00	1,42	0,55	10,26	50,16		20,00	1,50	0,58	10,80	52,80					
	Итого:		63,20	58,61	154,24	1282,81	31,76		70,36	64,13	167,74	1411,37	38,04				

Принем пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
4 день													
Завтрак	Каша	150,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33	200,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33
	"Дружба"молочная со сливочным маслом	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66							
	Чай с сахаром							200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18
	Кофейный напиток с молоком	21,00	1,57	0,61	11,34	55,44		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	
Завтрак	Пряник	30,00	2,25	3,39	22,20	130,80		30,00	2,25	3,39	22,20	130,80	
	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20
Обед	Суп рыбный с вермешелью	150,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60	250,00	12,50	10,30	16,60	153,02	29,60
	Мясные тефтели	50,00	12,00	11,30	5,53	169,80	0,15	70,00	16,60	15,10	7,88	232,70	0,21
	Картофельное пюре	100,00	4,14	4,76	25,90	173,85	20,70	150,00	5,02	5,57	31,20	203,05	25,50
	Сельдь	30,00	5,10	2,55		43,50		35,00	5,95	2,97		50,75	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
Ужин	Морковно-пшенная запеканка со сгущенным молоком	120,00	7,10	6,59	33,80	212,02	1,24	150,00	8,10	7,81	40,60	251,36	1,57
	Кисель	150,00	0,08	0,04	21,40	83,85	22,50	200,00	0,08	0,04	25,40	100,20	30,00
	Мандарин	110,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50	110,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50
	Хлеб пшеничный	19,00	1,42	0,55	10,26	50,16		20,00	1,50	0,58	10,80	52,80	
Итого:			63,21	50,00	217,29	1521,05	115,42		77,85	60,39	256,58	1828,17	129,59

Прим. пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Питательные вещества			Выход блюда	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
3 день													
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30	200,00	5,86	7,47	22,30	180,02	1,30
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	
	Хлеб пшеничный	28,00	2,10	0,81	15,10	74,00		40,00	3,00	1,16	21,60	105,60	
	Вафли	10,00	0,30	0,20	8,00	34,00		20,00	0,60	0,40	16,00	68,00	
Второй завтрак	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20
	Борщ с мясом и сметаной	150,00	8,86	7,16	16,00	145,44	20,26	250,00	8,94	7,16	16,10	145,52	25,16
Обед	Ленивые голубцы в сметано-молочном соусе	150,00	26,40	17,20	16,60	260,48	35,30	200,00	35,23	21,90	18,80	352,80	46,44
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
	Ватрушка с творогом	100,00	11,30	9,40	36,74	263,10	0,15	110,00	14,10	12,20	45,22	326,60	0,18
Полдник	Молоко	150,00	4,48	4,00	7,52	83,20	1,90	200,00	5,88	5,25	9,87	109,20	2,40
	Груша	140,00	0,56	0,14	21,00	81,20	5,60	160,00	0,64	0,16	24,00	92,80	6,40
	Хлеб пшеничный(гренки)	20,00	1,50	0,58	10,80	52,80		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30	
ИТОГО:			72,07	49,38	193,82	1407,53	65,91		89,62	59,42	235,21	1732,01	83,58

Принем пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет									
		Выход блюда			Питательные вещества			Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда			Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У	Б	Ж	У										
2 день																	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	150,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73	200,00	5,04	7,07	23,40	178,02	1,73				
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18				
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50	66,00		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76					
	Печенье	20,00	1,50	2,26	14,80	87,20		20,00	1,50	2,26	14,80	87,20					
Второй завтрак	Йогурт	170,00	8,50	2,04	5,95	86,70	1,02	200,00	10,00	2,40	7,00	102,00	1,20				
	Расольник с мясом и сметаной	150,00	8,10	8,61	15,50	179,50	19,43	250,00	8,30	8,63	17,30	183,16	24,16				
Обед	Тефтели рыбные	70,00	17,20	2,83	6,11	117,66	0,40	70,00	17,20	2,83	6,11	117,66	0,40				
	Картофельное пюре	100,00	4,14	4,76	25,90	173,85	20,70	150,00	5,02	5,57	31,20	203,05	25,50				
	Соленый огурец	24,00	0,14	0,02	0,72	2,64	0,67	32,00	0,19	0,03	0,96	3,52	0,90				
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50				
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,5	56,1		50,00	3,3	0,6	17,5	93,5					
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120,00	20,30	27,70	27,90	316,20	0,51	150,00	22,20	29,60	33,60	363,00	0,76				
	Кисель	150,00	0,08	0,04	21,40	83,85	22,50	200,00	0,08	0,04	25,40	100,20	30,00				
	Яблоко	120,00	0,48	0,48	12,00	55,20	12,00	120,00	0,48	0,48	12,00	55,20	12,00				
	Хлеб пшеничный	13,00	0,97	0,38	7,02	34,32		24,00	1,80	0,70	13,00	63,30					
Итого:			74,22	60,54	214,80	1598,03	80,32		81,62	64,47	251,33	1803,04	98,33				

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
20 день													
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	150,00	5,46	7,77	20,40	172,40	1,04	200,00	6,06	8,07	23,50	190,00	1,39
	Чай с сахаром	150,00	0,08	0,02	9,91	38,66		200,00	0,10	0,02	9,92	38,85	1,18
	Хлеб пшеничный	21,00	1,57	0,61	11,34	55,44		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	
Второй завтрак	Сок	150,00			20,70	81,00	0,30	150,00			20,70	81,00	0,30
Обед	Салат из свёклы и солёного огурца	40,00	0,80	4,97	1,20	8,10	3,40	60,00	1,18	4,98	1,77	9,67	5,10
	Суп овощной с мясом	150,00	8,27	6,59	13,80	148,30	14,23	250,00	8,45	6,63	15,40	156,31	17,62
	Картофельное пюре	100,00	4,14	4,76	25,90	173,85	20,70	150,00	5,02	5,57	31,20	203,05	25,50
	Мясо тушеное	60,00	20,40	13,60	2,09	212,03	1,20	70,00	24,60	15,40	2,78	249,37	1,73
Полдник	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
	Булочка домашняя	60,00	6,02	13,50	37,60	216,47	0,41	70,00	7,20	9,47	45,00	254,33	0,58
	Молоко	150,00	4,48	4,00	7,52	83,20	1,90	200,00	5,88	5,25	9,87	109,20	2,40
	Хлеб пшеничный	23,00	1,72	0,66	12,42	60,70		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	
Итого:			54,92	56,84	173,38	1306,25	43,18		66,29	57,73	210,04	1543,68	55,80

Приним пищи	Наименование блюда	1-3 лет						3-7 лет					
		Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
19 день													
Завтрак	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	150,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33	200,00	5,46	7,27	22,80	179,02	1,33
	Кофейный напиток с молоком	150,00	3,77	3,27	16,70	108,96	0,98	200,00	3,79	3,27	16,80	109,65	1,18
	Хлеб пшеничный	25,00	1,87	0,72	13,50	66,00		34,00	2,55	0,99	18,36	89,76	
	Конфета	17,00	1,27	1,90	12,58	74,12	0,05	17,00	1,27	1,90	12,58	74,12	0,05
	Сок	150,00			20,70	81,00	0,30	150,00			20,70	81,00	0,30
Обед	Борщ с мясом и сметаной	150,00	8,86	7,16	16,00	145,44	20,26	250,00	8,94	7,16	16,10	145,52	25,16
	Тушеная капуста с мясом	150,00	16,50	19,90	9,07	232,62	64,74	200,00	18,50	20,00	13,70	260,28	97,84
	Компот из сухофруктов	150,00	0,15		13,40	51,83	0,38	200,00	0,17		13,90	53,82	0,50
	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,50	56,10		50,00	3,30	0,60	17,50	93,50	
Полдник	Рыба, запеченная под омлетом	100,00	16,80	3,78	1,48	108,23	0,30	150,00	25,00	4,43	1,95	149,43	0,40
	Салат из зеленого горошка	40,00	1,08	2,97	1,95	15,22	4,70	60,00	1,55	2,97	2,90	21,25	7,00
	Чай с сахаром	150,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50	200,00	0,88	0,22	7,70	36,30	38,50
	Груша	140,00	0,56	0,14	21,00	81,20	5,60	160,00	0,64	0,16	24,00	92,80	6,40
Итого:	Хлеб пшеничный	23,00	1,72	0,66	12,42	60,70		30,00	2,25	0,87	16,20	79,20	
			60,90	48,35	179,80	1296,74	137,14		74,30	49,84	205,19	1465,65	178,66