

2 неделя 10 день пятница 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай с молоком	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\7\10	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		407	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	Сок(фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Салат из консервир.огурцов с репчатым луком	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Суп с фрикадельками	200	2.22	1.8	13.98	89.78	
	Печёночная закуска со сметаной	80	17.5	13.3	29.46	342	
	Гречка отварная с соусом с овощами и томатом	130\20	2.4	4.4	19.5	143.2	
	Кисель концентрат	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		570	29.6	24.57	146.25	975.98	
Полдник	Манник со сгущённым молоком	60\30	5.15	9.89	22.88	186.9	
	Какао на молоке	180	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Мармелад	20					
Итого за полдник		200	7.95	13.09	40.48	301.7	
Итого за день		1277	23.15	18.66	289.13	1884.18	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

2 неделя 8 день четверг 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай с лимоном	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутерброд с маслом сливочным	20\7	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		417	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	Сок(фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Помидор консервированный	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Суп крестьянский с пшеничной крупой на мясном бульоне	200	3.9	6.7	28.3	104	
	Голубцы ленивые	170	10.04	9.5	2.55	135.5	
	Кисель концентат	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		660	21.42	21.27	114.16	640.5	
Полдник	Макароны сладкие	150	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Йогурт	200	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Печенье	20					
Итого за полдник		370	24.2	26.8	166.9	286.1	
Итого за день		1547	60.82	67.07	383.46	1533.1	

й

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

2 неделя 8 день среда 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\7\10	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		407	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	Сок(фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Икра кабачковая	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Свекольник на мясном бульоне	200	3.9	6.7	28.3	104	
	Каша пшённая с мясом	120\80	17.5	13.3	29.46	342	
	Компот из сухофруктов	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		490	28.88	25.07	141.07	847	
Полдник	Творожный пудинг со сметан.соусом	90\30	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Ряженка	200	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Зефир	20					
Итого за полдник		220	24.2	26.8	166.9	286.1	
Итого за день		1217	68.28	70.87	410.37	1739.6	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

2 неделя 7 день вторник 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная манная	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутербод с маслом сливочным	20\7\10	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		417	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	Сок(фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Икра свекольная	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Суп картофельный мясной	200	3.9	6.7	28.3	104	
	Жаркое по-домашнему	230	19.02	17.23	20.05	322.6	
	Кисель концентрат	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		720	30.4	29	131.66	827.6	
Полдник	Каша рисовая вязкая сладкая	150	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Кефир	180	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Пряник	20					
Итого за полдник		350	24.2	26.8	166.9	286.1	
Итого за день		1587	69.8	74.8	400.96	1720.2	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

2 неделя 6 день понедельник 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай с лимоном	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\7\10	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		407	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	Сок(фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Ирка свекольная	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Суп с клёцками на кур.бульоне	200	3.9	6.7	28.3	104	
	Гуляш из мяса курицы	80	17.5	13.3	29.46	342	
	Макароны отварные	150	2.4	4.4	19.5	143.2	
	Компот из сухофруктов	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	20	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		710	31.28	29.47	160.57	990.2	
Полдник	Яйцо отварное куриное	50	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Овощи тушеные	150	4	5.4	15.6	134.4	
	Хлеб пшеничный	10					
	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Вафли	20					
Итого за полдник		410	28.2	32.2	182.5	420.5	
Итого за день		1627	80.67	80.67	445.47	2017.2	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

1 неделя 5 день пятница 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная пшѐнная	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай с лимоном	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\7\10	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		417	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	сок (фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Морковь тушѐная	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Суп с крупой на мясном бульоне	200\5	3.9	6.7	28.3	104	
	Рыба тушѐная с овощами	230	17.5	13.3	29.46	342	
	Пюре картофельное	150	2.4	5.8	10.8	132.4	
	Компот из сухофруктов	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		670	31.28	30.87	151.87	979.4	
Полдник	Булочка сдобная	90	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Ряженка	200	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Мармелад	20					
Итого за полдник		310	24.2	26.8	166.9	286.1	
Итого за день		1497	70.68	76.67	421.17	1872	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4 030
	Фиточай цветочно-травяной	180			0.1	0.6	10 024
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39.9	36
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		370	8.3	17.4	44.2	370.5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	11 001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		200	1.4	0.3	18.2	86	
Обед	Суп-пюре гороховый	200	8.1	5.2	13.9	181.1	2 011
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	180	14.4	16	17.3	265.4	7,052.02
	Кисель из сухофруктов (компотная смесь)	150	0.2	0.1	14.4	88	10 110.03
	Соус красный основной собственного производства (для приготовления блюд)	20	0.4	0.5	2.2	15.6	9 011.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		600	26.6	22.3	72.2	665	
Полдник	Тыквенно-яблочная запеканка	100	2.4	1.6	17.4	93	* 194
	Кефир детский	150	4.4	4.8	6	84	71.03
Итого за полдник		250	6.8	6.4	23.4	177	
Ужин	Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом	40	0.3	2.8	1	30.6	1 030.01
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	50	7.2	6.9	6.1	115.3	7 050.02
	Картофель отварной. запеченный с растительным маслом	120	2.5	4	16.5	128.6	8 012.01
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10 102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		410	13.6	14.2	61.7	445.9	
Итого за день		1830	56.7	60.6	219.7	1744.4	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.1	7.6	18.2	161.9	64.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		390	7.8	8	47.9	294.1	
Второй завтрак	Киви	120	1	0.5	9.7	56.4	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1.5	0.6	19.8	99.4	
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1026.01
	Суп из овощей	200	2.2	4.2	9.2	83.8	2009.01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка), запеченные с соусом	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Пюре картофельное	120	2.4	5.8	10.8	132.4	8005
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13003
Итого за обед		610	16	24.6	65.4	576.2	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4.9	2.4	31.6	183.3	12 006.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
Итого за полдник		260	4.9	2.4	31.7	184.2	
Ужин	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Изделия макаронные группы А отварные	100	9.3	11.5	47.6	384.5	8,004
	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0.1		20.7	85.9	10 134
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		340	13.3	14.9	94.1	619.4	
Итого за день		1820	43.5	50.5	258.9	1773.3	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4030
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	2.4	14	87.5	10052
	Масло сливочное традиционное несоленое порционное	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		330	10.6	19.8	48.1	417.5	
Второй завтрак	Яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.5	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1	0.6	21.9	99.5	
Обед	Винегрет овощной	40	0.6	4.1	2.4	52.3	1 039
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	170	3.3	7.4	9.2	68.4	2 001
	Мясо птицы отварное (цыплята)	120	30.2	8.4	0	204	7 012. 04
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина).	150	0.2	0.1	13.2	53.9	10 104.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		530	37.8	20.5	49.2	493.5	
Полдник	Биоогурт натуральный (несладкий)	150	7.5	4.8	5.3	94.5	24
Итого за полдник		150	7.5	4.8	5.3	94.5	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства, запеченные	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Рис отварной	80	4.7	8.9	36.9	287.9	8002
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	40	0.4	5.6	0.9	56	1007
Итого за ужин		350	15	26	67.8	609.2	
Итого за день		1580	71.9	71.7	192.3	1714.2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	6.6	8.2	25.9	204.8	4034.01
	Молоко ультрапастеризованное обогатненное детское	200	5.8	6.4	9.4	120	11
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		370	14	14.8	45	371.8	
Второй завтрак	Груши	120	0.5	0.4	12.4	56.4	11001
Итого за второй завтрак		120	0.5	0.4	12.4	56.4	
Обед	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами на овощном отваре	200	1.5	2.3	7.4	55.9	2 043
	Биточки рубленые из птицы паровые (цыплята)	50	7.6	8.2	5	123.9	7 070
	Рагу овощное (морковь. капуста. репа. кабачки)	150	4.2	7.2	12.3	165.8	57
	Соус томатный (собств. произв.)	20	0.4	0.9	1.5	16.8	9 011.04
	Фиточай цветочный	150	0	0	0.1	0.4	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за обед		660	17.6	22	52.1	511.8	
Полдник	Горошек зеленый консервированный	30	0.9	0.8	1.9	18.2	1 051
	Лепешки картофельные	100	4.8	5.9	19.7	199.2	8 017
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
Итого за полдник		320	5.7	6.7	31.7	258.2	
Ужин	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.6	3	3.3	42	1 064.03
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	22.3	16.4	19.8	300.7	7,016.04
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за ужин		420	25.4	19.7	47.2	453.5	
Итого за день		1890	63.2	63.6	188.4	1651.7	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1723.4	61.196	64.614	256.094	1751.12

1 неделя 4 день четверг 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай с молоком	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутерброд с маслом сливочным	20\7	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		407	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	сок (фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Огурец консервированный	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	3.9	6.7	28.3	104	
	Гуляш из говядины	80	17.5	13.3	29.46	342	
	Макароны с соусом с овощами и томатом	130\20	2.4	4.4	19.5	143.2	
	Кисель концентрат	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		720	31.28	29.47	160.57	990.2	
Полдник	Каша рисовая вязкая	90	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Йогурт (кисломолочный напиток)	200	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Зефир	30					
Итого за полдник		320	24.2	26.8	166.9	286.1	
Итого за день		1547	70.68	75.27	429.87	1882.8	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4 030
	Фиточай цветочно-травяной	180			0.1	0.6	10 024
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39.9	36
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		370	8.3	17.4	44.2	370.5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	11 001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		200	1.4	0.3	18.2	86	
Обед	Суп-пюре гороховый	200	8.1	5.2	13.9	181.1	2 011
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	180	14.4	16	17.3	265.4	7,052.02
	Кисель из сухофруктов (компотная смесь)	150	0.2	0.1	14.4	88	10 110.03
	Соус красный основной собственного производства (для приготовления блюд)	20	0.4	0.5	2.2	15.6	9 011.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		600	26.6	22.3	72.2	665	
Полдник	Тыквенно-яблочная запеканка	100	2.4	1.6	17.4	93	* 194
	Кефир детский	150	4.4	4.8	6	84	71.03
Итого за полдник		250	6.8	6.4	23.4	177	
Ужин	Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом	40	0.3	2.8	1	30.6	1 030.01
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	50	7.2	6.9	6.1	115.3	7 050.02
	Картофель отварной. запеченный с растительным маслом	120	2.5	4	16.5	128.6	8 012.01
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10 102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		410	13.6	14.2	61.7	445.9	
Итого за день		1830	56.7	60.6	219.7	1744.4	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.1	7.6	18.2	161.9	64.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		390	7.8	8	47.9	294.1	
Второй завтрак	Киви	120	1	0.5	9.7	56.4	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1.5	0.6	19.8	99.4	
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1026.01
	Суп из овощей	200	2.2	4.2	9.2	83.8	2009.01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка), запеченные с соусом	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Пюре картофельное	120	2.4	5.8	10.8	132.4	8005
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13003
Итого за обед		610	16	24.6	65.4	576.2	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4.9	2.4	31.6	183.3	12 006.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
Итого за полдник		260	4.9	2.4	31.7	184.2	
Ужин	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Изделия макаронные группы А отварные	100	9.3	11.5	47.6	384.5	8,004
	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0.1		20.7	85.9	10 134
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		340	13.3	14.9	94.1	619.4	
Итого за день		1820	43.5	50.5	258.9	1773.3	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4030
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	2.4	14	87.5	10052
	Масло сливочное традиционное несоленое порционное	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		330	10.6	19.8	48.1	417.5	
Второй завтрак	Яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.5	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1	0.6	21.9	99.5	
Обед	Винегрет овощной	40	0.6	4.1	2.4	52.3	1 039
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	170	3.3	7.4	9.2	68.4	2 001
	Мясо птицы отварное (цыплята)	120	30.2	8.4	0	204	7 012. 04
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина).	150	0.2	0.1	13.2	53.9	10 104.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		530	37.8	20.5	49.2	493.5	
Полдник	Биоогурт натуральный (несладкий)	150	7.5	4.8	5.3	94.5	24
Итого за полдник		150	7.5	4.8	5.3	94.5	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства, запеченные	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Рис отварной	80	4.7	8.9	36.9	287.9	8002
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	40	0.4	5.6	0.9	56	1007
Итого за ужин		350	15	26	67.8	609.2	
Итого за день		1580	71.9	71.7	192.3	1714.2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	6.6	8.2	25.9	204.8	4034.01
	Молоко ультрапастеризованное обогатненное детское	200	5.8	6.4	9.4	120	11
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		370	14	14.8	45	371.8	
Второй завтрак	Груши	120	0.5	0.4	12.4	56.4	11001
Итого за второй завтрак		120	0.5	0.4	12.4	56.4	
Обед	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами на овощном отваре	200	1.5	2.3	7.4	55.9	2 043
	Биточки рубленые из птицы паровые (цыплята)	50	7.6	8.2	5	123.9	7 070
	Рагу овощное (морковь. капуста. репа. кабачки)	150	4.2	7.2	12.3	165.8	57
	Соус томатный (собств. произв.)	20	0.4	0.9	1.5	16.8	9 011.04
	Фиточай цветочный	150	0	0	0.1	0.4	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за обед		660	17.6	22	52.1	511.8	
Полдник	Горошек зеленый консервированный	30	0.9	0.8	1.9	18.2	1 051
	Лепешки картофельные	100	4.8	5.9	19.7	199.2	8 017
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
Итого за полдник		320	5.7	6.7	31.7	258.2	
Ужин	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.6	3	3.3	42	1 064.03
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	22.3	16.4	19.8	300.7	7,016.04
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за ужин		420	25.4	19.7	47.2	453.5	
Итого за день		1890	63.2	63.6	188.4	1651.7	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1733.4	61.196	64.334	257.834	1753.28

1 неделя 3 день среда 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	8.9	11.3	35.6	281.6	
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\7\10	5.9	7.7	30.3	174	
Итого за завтрак		417	14.8	19	66	456.5	
Второй завтрак	сок (фрукты)	100	0.4	0	36.4	150	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0	36.4	150	
Обед	Помидор консервированный	60	0.52	3.05	5.76	53.6	
	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	2.4	3.17	19.76	106.5	
	Биточки мясные	70	16.82	16.83	21.57	306.38	
	Гречка отварная с соусом с овощами и томатом	130\20	2.4	4.4	19.5	143.2	
	Компот из сухофруктов	180	0.54		27.85	107.4	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		560	29.1	29.47	144.14	957.08	
Полдник	Творожная запеканка со сметан.соусом	90\30	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Йогурт	180	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Мармелад						
Итого за полдник		180	21.4	23.6	149.3	171.3	
Итого за день		1567	70.68	75.27	429.87	1882.8	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4 030
	Фиточай цветочно-травяной	180			0.1	0.6	10 024
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39.9	36
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		370	8.3	17.4	44.2	370.5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	11 001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		200	1.4	0.3	18.2	86	
Обед	Суп-пюре гороховый	200	8.1	5.2	13.9	181.1	2 011
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	180	14.4	16	17.3	265.4	7,052.02
	Кисель из сухофруктов (компотная смесь)	150	0.2	0.1	14.4	88	10 110.03
	Соус красный основной собственного производства (для приготовления блюд)	20	0.4	0.5	2.2	15.6	9 011.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		600	26.6	22.3	72.2	665	
Полдник	Тыквенно-яблочная запеканка	100	2.4	1.6	17.4	93	* 194
	Кефир детский	150	4.4	4.8	6	84	71.03
Итого за полдник		250	6.8	6.4	23.4	177	
Ужин	Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом	40	0.3	2.8	1	30.6	1 030.01
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	50	7.2	6.9	6.1	115.3	7 050.02
	Картофель отварной. запеченный с растительным маслом	120	2.5	4	16.5	128.6	8 012.01
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10 102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		410	13.6	14.2	61.7	445.9	
Итого за день		1830	56.7	60.6	219.7	1744.4	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.1	7.6	18.2	161.9	64.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		390	7.8	8	47.9	294.1	
Второй завтрак	Киви	120	1	0.5	9.7	56.4	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1.5	0.6	19.8	99.4	
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1026.01
	Суп из овощей	200	2.2	4.2	9.2	83.8	2009.01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка), запеченные с соусом	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Пюре картофельное	120	2.4	5.8	10.8	132.4	8005
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13003
Итого за обед		610	16	24.6	65.4	576.2	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4.9	2.4	31.6	183.3	12 006.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
Итого за полдник		260	4.9	2.4	31.7	184.2	
Ужин	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Изделия макаронные группы А отварные	100	9.3	11.5	47.6	384.5	8,004
	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0.1		20.7	85.9	10 134
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		340	13.3	14.9	94.1	619.4	
Итого за день		1820	43.5	50.5	258.9	1773.3	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4030
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	2.4	14	87.5	10052
	Масло сливочное традиционное несоленое порционное	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		330	10.6	19.8	48.1	417.5	
Второй завтрак	Яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.5	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1	0.6	21.9	99.5	
Обед	Винегрет овощной	40	0.6	4.1	2.4	52.3	1 039
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	170	3.3	7.4	9.2	68.4	2 001
	Мясо птицы отварное (цыплята)	120	30.2	8.4	0	204	7 012. 04
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина).	150	0.2	0.1	13.2	53.9	10 104.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		530	37.8	20.5	49.2	493.5	
Полдник	Биоогурт натуральный (несладкий)	150	7.5	4.8	5.3	94.5	24
Итого за полдник		150	7.5	4.8	5.3	94.5	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства, запеченные	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Рис отварной	80	4.7	8.9	36.9	287.9	8002
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	40	0.4	5.6	0.9	56	1007
Итого за ужин		350	15	26	67.8	609.2	
Итого за день		1580	71.9	71.7	192.3	1714.2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	6.6	8.2	25.9	204.8	4034.01
	Молоко ультрапастеризованное обогатненное детское	200	5.8	6.4	9.4	120	11
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		370	14	14.8	45	371.8	
Второй завтрак	Груши	120	0.5	0.4	12.4	56.4	11001
Итого за второй завтрак		120	0.5	0.4	12.4	56.4	
Обед	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами на овощном отваре	200	1.5	2.3	7.4	55.9	2 043
	Биточки рубленые из птицы паровые (цыплята)	50	7.6	8.2	5	123.9	7 070
	Рагу овощное (морковь. капуста. репа. кабачки)	150	4.2	7.2	12.3	165.8	57
	Соус томатный (собств. произв.)	20	0.4	0.9	1.5	16.8	9 011.04
	Фиточай цветочный	150	0	0	0.1	0.4	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за обед		660	17.6	22	52.1	511.8	
Полдник	Горошек зеленый консервированный	30	0.9	0.8	1.9	18.2	1 051
	Лепешки картофельные	100	4.8	5.9	19.7	199.2	8 017
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
Итого за полдник		320	5.7	6.7	31.7	258.2	
Ужин	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.6	3	3.3	42	1 064.03
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	22.3	16.4	19.8	300.7	7,016.04
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за ужин		420	25.4	19.7	47.2	453.5	
Итого за день		1890	63.2	63.6	188.4	1651.7	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1737.4	61.196	64.334	257.834	1753.28

1 неделя 2 день вторник 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6.6	10.93	22.64	216.4	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.13	0.02	11.33	45	
	Бутерброд с маслом сливочным	30\7	2.34	7.76	14.53	139	
Итого за завтрак		407	9.07	18.71	48.5	400.4	
Второй завтрак	сок (фрукты)	100	0.4	0.4	9.8	44	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	свекла тушеная	60	2.69	5.16	16.2	101.4	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1.78	5.2	13.6	104	
	Котлета паровая мясная	80	11.1	10.42	4.28	155.4	
	Овощное рагу	150	2.4	4.4	19.5	143.2	
	Кисель концентрат	180	0.3	0.2	14.8	90.1	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		720	24.69	27.4	118.08	834.1	
Полдник	Макароны сладкие	150	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Какао на молоке	180	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Вафли	20					
Итого за полдник		350	24.2	26.8	166.9	286.1	
Итого за день		1547	58.36	74.71	334.58	1553.8	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4 030
	Фиточай цветочно-травяной	180			0.1	0.6	10 024
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39.9	36
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		370	8.3	17.4	44.2	370.5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	11 001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		200	1.4	0.3	18.2	86	
Обед	Суп-пюре гороховый	200	8.1	5.2	13.9	181.1	2 011
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	180	14.4	16	17.3	265.4	7,052.02
	Кисель из сухофруктов (компотная смесь)	150	0.2	0.1	14.4	88	10 110.03
	Соус красный основной собственного производства (для приготовления блюд)	20	0.4	0.5	2.2	15.6	9 011.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		600	26.6	22.3	72.2	665	
Полдник	Тыквенно-яблочная запеканка	100	2.4	1.6	17.4	93	* 194
	Кефир детский	150	4.4	4.8	6	84	71.03
Итого за полдник		250	6.8	6.4	23.4	177	
Ужин	Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом	40	0.3	2.8	1	30.6	1 030.01
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	50	7.2	6.9	6.1	115.3	7 050.02
	Картофель отварной. запеченный с растительным маслом	120	2.5	4	16.5	128.6	8 012.01
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10 102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		410	13.6	14.2	61.7	445.9	
Итого за день		1830	56.7	60.6	219.7	1744.4	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.1	7.6	18.2	161.9	64.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		390	7.8	8	47.9	294.1	
Второй завтрак	Киви	120	1	0.5	9.7	56.4	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1.5	0.6	19.8	99.4	
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1026.01
	Суп из овощей	200	2.2	4.2	9.2	83.8	2009.01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка), запеченные с соусом	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Пюре картофельное	120	2.4	5.8	10.8	132.4	8005
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13003
Итого за обед		610	16	24.6	65.4	576.2	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4.9	2.4	31.6	183.3	12 006.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
Итого за полдник		260	4.9	2.4	31.7	184.2	
Ужин	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Изделия макаронные группы А отварные	100	9.3	11.5	47.6	384.5	8,004
	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0.1		20.7	85.9	10 134
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		340	13.3	14.9	94.1	619.4	
Итого за день		1820	43.5	50.5	258.9	1773.3	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4030
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	2.4	14	87.5	10052
	Масло сливочное традиционное несоленое порционное	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		330	10.6	19.8	48.1	417.5	
Второй завтрак	Яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.5	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1	0.6	21.9	99.5	
Обед	Винегрет овощной	40	0.6	4.1	2.4	52.3	1 039
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	170	3.3	7.4	9.2	68.4	2 001
	Мясо птицы отварное (цыплята)	120	30.2	8.4	0	204	7 012. 04
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина).	150	0.2	0.1	13.2	53.9	10 104.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		530	37.8	20.5	49.2	493.5	
Полдник	Биоогурт натуральный (несладкий)	150	7.5	4.8	5.3	94.5	24
Итого за полдник		150	7.5	4.8	5.3	94.5	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства, запеченные	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Рис отварной	80	4.7	8.9	36.9	287.9	8002
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	40	0.4	5.6	0.9	56	1007
Итого за ужин		350	15	26	67.8	609.2	
Итого за день		1580	71.9	71.7	192.3	1714.2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	6.6	8.2	25.9	204.8	4034.01
	Молоко ультрапастеризованное обогатненное детское	200	5.8	6.4	9.4	120	11
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		370	14	14.8	45	371.8	
Второй завтрак	Груши	120	0.5	0.4	12.4	56.4	11001
Итого за второй завтрак		120	0.5	0.4	12.4	56.4	
Обед	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами на овощном отваре	200	1.5	2.3	7.4	55.9	2 043
	Биточки рубленые из птицы паровые (цыплята)	50	7.6	8.2	5	123.9	7 070
	Рагу овощное (морковь. капуста. репа. кабачки)	150	4.2	7.2	12.3	165.8	57
	Соус томатный (собств. произв.)	20	0.4	0.9	1.5	16.8	9 011.04
	Фиточай цветочный	150	0	0	0.1	0.4	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за обед		660	17.6	22	52.1	511.8	
Полдник	Горошек зеленый консервированный	30	0.9	0.8	1.9	18.2	1 051
	Лепешки картофельные	100	4.8	5.9	19.7	199.2	8 017
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
Итого за полдник		320	5.7	6.7	31.7	258.2	
Ужин	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.6	3	3.3	42	1 064.03
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	22.3	16.4	19.8	300.7	7,016.04
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за ужин		420	25.4	19.7	47.2	453.5	
Итого за день		1890	63.2	63.6	188.4	1651.7	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1733.4	58.732	64.222	238.776	1687.48

1 неделя 1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная манная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	
	Чай с молоком	180	3.12	3.22	18.7	113.06	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\7\10	1.58	5.24	9.81	93.87	
Итого за завтрак		417	10.56	18.41	55.31	428.31	
Второй завтрак	сок (фрукты)	100	0.9	0.2	8.1	43	
Итого за второй завтрак		100	0.9	0.2	8.1	43	
Обед	икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	
	Суп гороховый на курином бульоне	200	2.21	2.44	16.1	185.8	
	Плов с птицей	180	9.45	5.85	26.88	342	
	Компот из сухофруктов	180	0.31		24.27	96.77	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	1.3	23	112	
	Хлеб ржаной	20	3.12	0.72	26.7	128	
Итого за обед		670	19.53	15.65	121.57	935.97	
Полдник	Омлет	80	21.4	23.6	149.3	171.3	
	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	3.2	17.6	114.8	
	Печенье	30	1.5	1.96	14.88	83.4	
Итого за полдник		290	25.7	28.76	181.78	369.5	
Итого за день		1471	78.7	47.39	364.76	1776.78	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4 030
	Фиточай цветочно-травяной	180			0.1	0.6	10 024
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39.9	36
	Масло сливочное традиционное несоленое порц.	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		370	8.3	17.4	44.2	370.5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	11 001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		200	1.4	0.3	18.2	86	
Обед	Суп-пюре гороховый	200	8.1	5.2	13.9	181.1	2 011
	Голубцы ленивые с мясом припущенным	180	14.4	16	17.3	265.4	7,052.02
	Кисель из сухофруктов (компотная смесь)	150	0.2	0.1	14.4	88	10 110.03
	Соус красный основной собственного производства (для приготовления блюд)	20	0.4	0.5	2.2	15.6	9 011.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		600	26.6	22.3	72.2	665	
Полдник	Тыквенно-яблочная запеканка	100	2.4	1.6	17.4	93	* 194
	Кефир детский	150	4.4	4.8	6	84	71.03
Итого за полдник		250	6.8	6.4	23.4	177	
Ужин	Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом	40	0.3	2.8	1	30.6	1 030.01
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	50	7.2	6.9	6.1	115.3	7 050.02
	Картофель отварной. запеченный с растительным маслом	120	2.5	4	16.5	128.6	8 012.01
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10 102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		410	13.6	14.2	61.7	445.9	
Итого за день		1830	56.7	60.6	219.7	1744.4	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.1	7.6	18.2	161.9	64.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	1.6	0.2	9.7	47	13 002
Итого за завтрак		390	7.8	8	47.9	294.1	
Второй завтрак	Киви	120	1	0.5	9.7	56.4	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1.5	0.6	19.8	99.4	
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1026.01
	Суп из овощей	200	2.2	4.2	9.2	83.8	2009.01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка), запеченные с соусом	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Пюре картофельное	120	2.4	5.8	10.8	132.4	8005
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	150	0.1		13.7	56.5	10102
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13003
Итого за обед		610	16	24.6	65.4	576.2	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4.9	2.4	31.6	183.3	12 006.01
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
Итого за полдник		260	4.9	2.4	31.7	184.2	
Ужин	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Изделия макаронные группы А отварные	100	9.3	11.5	47.6	384.5	8,004
	Компот из плодов свежих (лимон)	150	0.1		20.7	85.9	10 134
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за ужин		340	13.3	14.9	94.1	619.4	
Итого за день		1820	43.5	50.5	258.9	1773.3	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6.6	9.4	24.3	212.1	4030
	Кофейный напиток на молоке	150	2.3	2.4	14	87.5	10052
	Масло сливочное традиционное несоленое порционное	10	0.1	7.8	0.1	70.9	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		330	10.6	19.8	48.1	417.5	
Второй завтрак	Яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.5	11001
	Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	10.1	43	40
Итого за второй завтрак		220	1	0.6	21.9	99.5	
Обед	Винегрет овощной	40	0.6	4.1	2.4	52.3	1 039
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из мяса птицы	170	3.3	7.4	9.2	68.4	2 001
	Мясо птицы отварное (цыплята)	120	30.2	8.4	0	204	7 012. 04
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина).	150	0.2	0.1	13.2	53.9	10 104.02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
Итого за обед		530	37.8	20.5	49.2	493.5	
Полдник	Биоогурт натуральный (несладкий)	150	7.5	4.8	5.3	94.5	24
Итого за полдник		150	7.5	4.8	5.3	94.5	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства, запеченные	50	7.4	11.2	5.9	154.5	7059
	Рис отварной	80	4.7	8.9	36.9	287.9	8002
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13002
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	40	0.4	5.6	0.9	56	1007
Итого за ужин		350	15	26	67.8	609.2	
Итого за день		1580	71.9	71.7	192.3	1714.2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	6.6	8.2	25.9	204.8	4034.01
	Молоко ультрапастеризованное обогатненное детское	200	5.8	6.4	9.4	120	11
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1.6	0.2	9.7	47	13002
Итого за завтрак		370	14	14.8	45	371.8	
Второй завтрак	Груши	120	0.5	0.4	12.4	56.4	11001
Итого за второй завтрак		120	0.5	0.4	12.4	56.4	
Обед	Салат из помидоров с растит. маслом	40	0.4	2.9	1.4	34.1	1 026.01
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами на овощном отваре	200	1.5	2.3	7.4	55.9	2 043
	Биточки рубленые из птицы паровые (цыплята)	50	7.6	8.2	5	123.9	7 070
	Рагу овощное (морковь. капуста. репа. кабачки)	150	4.2	7.2	12.3	165.8	57
	Соус томатный (собств. произв.)	20	0.4	0.9	1.5	16.8	9 011.04
	Фиточай цветочный	150	0	0	0.1	0.4	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.1	0.2	9.9	44.4	13 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за обед		660	17.6	22	52.1	511.8	
Полдник	Горошек зеленый консервированный	30	0.9	0.8	1.9	18.2	1 051
	Лепешки картофельные	100	4.8	5.9	19.7	199.2	8 017
	Чай	180	0	0	0.1	0.9	53
	Сахар в индивидуальной упаковке	10	0	0	10	39.9	36
Итого за полдник		320	5.7	6.7	31.7	258.2	
Ужин	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.6	3	3.3	42	1 064.03
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	22.3	16.4	19.8	300.7	7,016.04
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква)	150	0.1	0	9.6	40.3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2.4	0.3	14.5	70.5	13 002
Итого за ужин		420	25.4	19.7	47.2	453.5	
Итого за день		1890	63.2	63.6	188.4	1651.7	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1718.2	62.8	58.758	244.812	1732.076