

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГКУСО РО Новочеркасского
 центра помощи детям № 8
 Л.В. Тёмина
 « ____ » _____ 2022г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ С ПОДСЧЕТОМ КАЛОРИЙНОСТИ НА ПЕРИОД «ЛЕТО-ОСЕНЬ» (с 3 до 7 лет)

государственного казенного учреждения социального обслуживания
 Ростовской области центра помощи детям, оставшимся
 без попечения родителей, «Новочеркасский
 центр помощи детям № 8»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
94 (Т)	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	30,6	0,11	0,19	0,91	161,9	155,7	29,6	0,54
213 (Т)	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,18	-	22	76,8	4,8	1
394 (Т)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	41	-	0,02	0,02	3,47	10,6	16,9	12	0,66
	Итого за завтрак		17,6	22,7	59	423								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	250	1	0,75	25,7	118	-	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,9	0,75	44	194								
	Обед 12.30-13.00													
82 (Т)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	-	0,09	0,05	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87

273 (Т)	Мясо отварное	80/3	22,77	3,06	0,45	120	-	0,07	0,16	0,45	10,5	186,4	24,2	1,89
165 (Т)	Каша перловая рассыпчатая	60/3	2,5	1,8	18	98,7	8,3	0,02	0,02	-	11,2	88	10,9	0,37
20 (Т)	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		32,5	12,8	83	578								
	Полдник 16.30													
51-2002	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	27	179	2	0,06	0,03	-	9,9	35	13,7	0,65
397 (Т)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Итого за полдник:		7,3	9,5	42,8	286								
	Ужин 19.00-19.30													
245 (Т)	Рыба припущенная	60	10	0,39	0,16	44	5	0,04	0,03	0,33	8,6	89,7	6,7	0,31
31- 2002	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,09	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
321 (Т)	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
Таб.24(М)	Зеленый горошек (консервир.)	45	1,4	0,09	2,9	18	-	0,05						
392 (Т)	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		21	21	71	550								
	2-ой ужин 20.45													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Печенье	25	1,8	2,45	18,6	104	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Итого за 2-ой ужин		7	7	25,8	194								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87	74	326	2225								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшенная - 16	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 87/60 - масло растительное – 2,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - макаронные изделия – 8,0 - соль йод – 5,0	<u>Булочка домашняя</u> - мука – 41 - сахар – 9 - масло сливочное – 9 - дрожжи сухие – 0,3 - яйцо – 1/13	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/171 - масло сливочное – 3,5 - молоко свежее – 31,6/30
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Мясо отарное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 176/130 - морковь – 4/3 - лук репчатый – 4/3 - масло сливочное -3,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 110 - сахар – 10 - какао-порошок – 2,0	<u>Рыба припущенная</u> - рыба Хек с/м – 98/73 или минтай с/м - 148/74 - лук репчатый – 4/3
<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - молоко – 90 - сахар – 10	<u>Каша перловая рассыпчатая</u> - Крупа перловая – 20,0 -масло сливочное – 3,0		<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0

Обед 12.30-13.00														
57 (Т)	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	-	0,04	0,03	8,23	35,5	42,58	21	0,95
416 (М)	Котлета	100/50	11,9	8,8	11,64	173	19	0,07	0,11	-	14	116,5	23,1	1,18
319 (Т)	Картофель в молоке	200	4,7	5	26,3	169	28	0,18	0,17	21,5	80	130	37,2	1,24
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	-	0,05	0,04	16,76	18,68	34,6	16,3	0,74
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		23	24,5	93,5	687								
Полдник 16.30														
231 (Т)	Сырники из творога	100/20/10	18,69	12,67	11,4	234	57	0,07	0,27	0,25	155,8	228,1	26	0,77
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		23,8	17	20	331								
Ужин 19.00-19.30														
317 (Т)	Макаронные изделия отварные	80	3,68	3,01	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
9 (Т)	Отварная колбаса (сосиски)	45	3,7	8,1	0,13	89	-	0,06	0,05	-	12	54,4	6,8	0,6
53 (Т)	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,92	69,6	-	0,02	0,02	5,52	18,2	22,8	13,2	0,6
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
393 (Т)	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
	Итого за ужин		11,2	22	56	463								
2-ой ужин 20.45														
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,5	92								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85	96	278	2311								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с рисовой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа рисовая - 12	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> - картофель – 25/16 - масло растительное – 4,0 - капуста свежая – 20/16 - свекла – 40/32 - морковь – 13/10 - лук репчатый – 10/8 - сахар – 2,0 - томат-паста 25% - 6,0 - соль йод – 5,0	<u>Сырники из творога</u> - творог – 101/100 - мука – 13 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/10 - сметана – 20 - сахар - 10	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 28,0 - масло сливочное – 3,0
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 21/20	<u>Котлета</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 101/74 - хлеб пшеничный – 18,0 - сухари панировочные – 10,0 - масло растительное – 5,0 - морковь – 6/4 - лук репчатый – 1,2/1 - мука – 2,5 - томат-паста 25 % - 2,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 47/45

Обед 12.30-13.00														
80 (Т)	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	-	0,08	0,05	6,6	18,44	50	20	0,7
276 (Т)	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	24	0,21	0,34	8,97	31,1	337	65,7	
41 (Т)	Салат из моркови	80	1	0,08	9,3	41,8	-	0,05	0,06	3,8	21	42,2	29	0,54
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	180	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		34	20,2	77,5	632								
Полдник 16.30														
695 (М)	Ватрушка	75	9,22	5,48	29,2	202	34	0,08	0,12	0,04	50,8	90,2	21,6	0,9
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник:		14,4	10	38	299								
Ужин 19.00-19.30														
165 (Т)	Каша ячневая рассыпчатая	60/3	2,08	1,42	13,45	74,8	6,3	0,04	0,01	-	17,3	71,5	10,4	0,34
247 (Т)	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	4	0,05	0,04	1,96	22,1	118,3	23,5	0,47
14 (Т)	Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,18	4,72	79	-	0,05	0,03	20,4	17,6	33	18	0,84
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
395 (Т)	Кофейный напиток с молоком	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
	Итого за ужин		16	21	58,4	486								
2-ой ужин 20.45														
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Бананы	250	3	1,6	63	192	-	0,08	0,1	20	16	56	84	1,2
	Итого за 2-ой ужин		11,2	4,6	74,8	306								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93	78	348	2383								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная – 12	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 87/60 - масло растительное – 2,0 - крупа рис – 4,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - соль йод – 5,0	<u>Ватрушки</u> - творог – 27 - сахар – 3,5 - масло растительное – 1,0 - яйцо – 1/3 - мука – 40 - дрожжи сухие – 0,3	<u>Каша ячневая рассыпчатая</u> - крупа ячневая - 20 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 175/129 - картофель – 202/131 - масло сливочное – 5,0 - лук репчатый – 13/11 - томат-паста 25 % - 8,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Рыба, тушеная с овощами</u> - рыба-минтай с/м, 6/г – 186/93 - или рыба филе Хека с/м – 110/98 - масло растительное – 4,0 - морковь – 28/22 - лук репчатый – 11/9 - томатная паста – 1,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 102/77		<u>Салат из помидоров с луком</u> - помидоры свежие – 85/72

- сахар – 10	- сахар – 4,0		- лук репчатый – 29/24 - или лук зеленый –29/23 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное - 10	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 25/22 - сахар – 18,0 - крахмал – 8,0		<u>Кофейный напиток с молоком</u> - кофейный напиток – 3,0 - сахар – 10 - молоко – 90
<u>Хлеб йодированный – 15,0</u>	Хлеб ржаной -50		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 48/38 - изюм – 6,0 - масло растительное – 1,5			<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Вафли - 30			Бананы - 250

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
94 (Т)	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,9	165,6	46,46	1,13
215 (Т)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
395 (Т)	Кофейный напиток с молоком	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	50	1	4,5	4,25	61	-	0,01	0,02	3,5	20,5	18,5	7,5	0,35
	Итого за завтрак		17,6	27,3	60,4	559								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Сливы	250	2	0,7	24	122	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25

	Печенье	25	1,8	2,45	18,6	104	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Итого за 2-ой завтрак		4,7	3	55,6	302								
	Обед 12.30-13.00													
77 (Т)	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	-	0,1	0,06	9,6	20,68	61,4	24,9	0,94
304 (Т)	Плов из птицы	150	16	14,78	26,76	304	48	0,2	0,08	0,41	30,2	156,1	34,2	
31 (2002)	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,08	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35	41	20,9	1,33
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		23	23,7	90	668								
	Полдник 16.30													
397 (Т)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
235 (Т)	Пудинг из творога	100/20	15,14	10,76	24,33	255	68	0,06	0,23	0,19	129,9	190,7	22,9	1,28
	Итого за полдник		19	14	40	362								
	Ужин 19.00-19.30													
277 (Т)	Гуляш из отварного мяса	60/80	15,4	12,4	3,96	189	16	0,04	0,11	0,6	29	124	27	1,15
318 (Т)	Картофель отварной	200	2,86	4,32	23	142,3	21	0,15	0,09	21	14,6	79,7	29,3	1,16
20 (Т)	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
392 (Т)	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
3 (Т)	Бутерброд с сыром	30/10/25	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		23	27	63	586								
	2-ой ужин 20.45													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92	99	316	2567								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с гречневой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа гречневая – 16	<u>Суп картофельный</u> - картофель – 130/90 - масло растительное – 2,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - соль йод. – 5,0	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 76/75 - сахар – 8,0 - крупа манная – 8,0 - масло сливочное – 4,0 - яйцо – 1/8 - сухари панировочные – 4,0 - изюм – 10 - сметана - 20	<u>Картофель отварной</u> - картофель - 267/200 - масло сливочное – 3,5
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Плов с курицей</u> - цыпленка потраш. 1 кат. – 75/73 - крупа рисовая – 35,0 - масло сливочное – 5,0 - лук репчатый – 11/9 - морковь – 16/13 - томат-паста 25 % - 3,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 110 - сахар – 10 - какао-порошок – 2,0	<u>Гуляш из отварного мяса</u> - мясо говядины 1 кат. – 132/97 - масло сливочное – 5,0 - морковь – 19/15 - лук репчатый – 17/14 - томатная паста – 2,5 - мука пшеничная – 4,0

<u>Кофейный напиток с молоком</u> - кофейный напиток – 3,0 - сахар – 10 - молоко – 90	<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0		<u>Салат из белокачанной капусты</u> - морковь – 13/10 - капуста свежая – 99/79 - масло растительное – 2,0 - сахар – 5,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное - 10	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 14,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 10
<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>	Хлеб ржаной – 50		<u>Бутерброд с маслом, сыром</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10 - сыр – 27/25
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 77/50			<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Сливы - 250			
Печенье – 25,0			

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe	
94 (Т)	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13	
213 (Т)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1	
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62	
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3	
392 (Т)	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28	
12 (Т)	Салат из кукурузы (консервиров.)	50	1,44	3,09	4,02	49,6	-	0,5	0,02	4,65	9,33	28,9	9,77	0,33	
	Итого за завтрак		16,2	20,3	53,2	465									
	2-ой завтрак 11.00														
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52	

	Груши	250	1	0,75	25,7	118	-	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,9	0,7	44	194	-							
	Обед 12.30-13.00													
82 (Т)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	-	0,09	0,05	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87
416 (М)	Оладьи из печени	100/5	22	8,54	9,76	205,7	10,6	0,37	2,53	37,95	14,95	375	23,5	8,17
321 (Т)	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
41 (Т)	Салат из моркови	80	1	0,08	9,3	41,8	-	0,05	0,06	3,8	21	42,2	29	0,54
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		33	18	102	703								
	Полдник 16.30													
296 (М)	Пирожок печеный с капустой	100	4,9	2,97	29,19	163	20	0,08	0,07	0,14	19,6	55,1	24	0,96
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		10,1	7,5	37,8	260								
	Ужин 19.00-19.30													
165 (Т)	Каша пшеничная рассыпчатая	60	1,95	1,3	12	67,5	6	0,04	0,01	-	7,62	49,2	10,6	0,85
444(М)	Куры, тушеные в соусе	50/75	14,12	12,9	3,52	187	44	0,25	0,09	0,01	37,3	107,5	14,6	1,09
16 (Т)	Салат летний	100	1,22	5,2	6,45	77,5	-	0,06	0,05	18,7	23,7	38,2	18	0,78
394 (Т)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		23,6	29	58	592								
	2-ой ужин 20.45													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,56	92								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90	80	303	2306								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная– 12	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 87/60 - масло растительное – 2,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - макаронные изделия – 8,0 - соль йод – 5,0	<u>Пирожок печеный с капустой</u> - капуста – 68/54 - лук репчатый – 23/19 - сахар – 3,0 - мука – 43,0 - масло растительное – 0,4 - яйцо – 1/3 - масло сливочное – 3,0 - дрожжи сухие – 0,004	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная - 24 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Оладьи из печени</u> - печень говяжья – 120/100 - хлеб пшеничный – 15,0 - масло растительное – 5,0 - масло сливочное – 5,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыпленка потраш. 1 кат.. – 75/73 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 2,4/2 - морковь – 11/8

	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Пряник	50	3	2,3	37,5	183	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Итого за 2-ой завтрак		3,9	2,3	55,7	259								
	Обед 12.30-13.00													
81(Т)	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	-	0,18	0,06	4,65	30,5	69,74	28,2	1,62
273 (Т)	Мясо отварное	80/5	22,77	3,06	0,45	120	-	0,07	0,16	0,45	10,5	186,4	24,2	1,89
317 (Т)	Макаронные изделия отварные	80	3,68	3,01	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
52 (Т)	Икра баклажанная	100	1,5	4,5	6,16	71,7	-	0,03	0,04	2,95	20,3	45	14,4	0,66
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		36	15,4	79,4	600								
	Полдник 16.30													
237 (Т)	Запеканка из творога	150/20	26,6	18,1	27,6	380	111	0,09	0,39	0,36	222	318,3	36,6	1,2
397 (Т)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Итого за полдник		30,3	21,3	43,4	487								
	Ужин 19.00-19.30													
242 (Т)	Рыба отварная	80/5	14,08	1,91	0,62	76	6	0,07	0,06	0,4	14,1	139,2	10,9	0,6
319 (Т)	Картофель в молоке	180	4,21	4,47	23,7	152	25	0,16	0,15	19,4	72	117	33,5	1,12
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	-	0,05	0,04	16,76	18,68	34,6	16,3	0,74
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
393 (Т)	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
	Итого за ужин		23	20	60	514								
	2-ой ужин 20.45													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	-	0,06	0,04	20	32	22	18	4,4
	Итого за 2-ой ужин		9	3,8	31,4	208								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		119	87	330	2604								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшено – 16	<u>Суп картофельный с горохом</u> - картофель – 64/40 - масло растительное – 4,0 - морковь – 13/10 - лук репчатый – 10/8 - горох лущеный – 16 - соль йод – 5,0	<u>Запеканка из творога</u> - творог – 141/140 - сахар – 10,0 - мука – 12,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 5,0 - сметана - 20	<u>Картофель в молоке</u> - картофель – 208/180 - масло сливочное – 3,5 - молоко свежее – 54 - мука – 2,0
<u>Сыр порционнo</u> - сыр твердый – 27/25	<u>Мясо отарное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 176/130 - морковь – 4/3 - лук репчатый – 4/3 - масло сливочное - 5,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 110 - сахар – 10 - какао-порошок – 2,0	<u>Рыба отварная</u> - рыба минтай с/м – 186/99 - лук репчатый – 6/5 - морковь – 4/3 - масло сливочное – 5,0

<u>Кофейный напиток с молоком</u> - кофейный напиток – 3,0 - сахар – 10 - молоко – 90	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 28 - масло сливочное – 3,0		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 57/48 - огурцы свежие – 44/35 - лук репчатый (или зеленый) – 15/12 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10	<u>Икра баклажанная</u> - баклажаны – 140/105 - масло растительное – 5,0 - томат-паста 25% – 4,4 - лук репчатый – 16/14		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 0,3 - сахар – 10 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 14,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 33/27 - яблоки – 25/22 - масло растительное – 1,0	Хлеб ржаной - 50		<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Пряник - 50			Яблоки - 200

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
94 (Т)	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	30,6	0,06	0,2	0,91	158,8	137,46	23	0,25
215 (Т)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
397 (Т)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	50	1	4,5	4,25	61	-	0,01	0,02	3,5	20,5	18,5	7,5	0,35
	Итого за завтрак		18,8	31,5	60	599								
	2-ой завтрак 11.00													
	Печенье	25	1,8	2,45	18,6	104	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Арбузы	250	1,5	0,25	14,5	67,5	-	0,1	0,15	17,5	35	17,5	30	2,5

	Итого за 2-ой завтрак		3,3	2,7	33	171								
	Обед 12.30-13.00													
67 (Т)	Щи из капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	-	0,05	0,04	14,8	34,66	38,1	17,8	0,64
439 (М)	Куры отварные	50	13,56	10,2	-	146	24	0,24	0,07	-	19,8	93,6	11,4	0,96
318 (Т)	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23	142,3	21	0,15	0,09	21	14,6	79,7	29,3	1,16
13 (Т)	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,37	67,3	-	0,03	0,04	9,5	21,8	40	13,3	0,57
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		22,8	25	67	586								
	Полдник 16.30													
687 (М)	Пирожок печеный с повидлом	100	4,9	2,97	29,19	163	20	0,08	0,07	0,14	19,6	55,1	24	0,96
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		10,1	7,5	27,8	260								
	Ужин 19.00-19.30													
277 (Т)	Гуляш из отварного мяса	80/60	20,6	16,3	5,24	250	20	0,05	0,14	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58
165 (Т)	Каша пшеничная рассыпчатая	80	0,72	0,5	4,16	24	1,6	0,02	-	-	1,87	14,75	5,21	0,18
31- 2002	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,09	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
392 (Т)	Чай с сахаром	180/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		26,4	30,6	50	579								
	2-ой ужин 20.45													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87	97	245	2285								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с рисовой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа рисовая - 12	<u>Щи из капусты с картофелем</u> - картофель – 37/24 - масло растительное –4,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - капуста свежая -50/40 - соль йод. – 5,0	<u>Пирожок печеный с повидлом</u> - повидло – 45 - сахар – 3,0 - мука – 43,0 - масло сливочное – 4,4 - яйцо – 1/6 - дрожжи сухие – 0,001	<u>Гуляш из отварного мяса</u> - мясо говядины 1 кат. – 175/129 - масло сливочное – 5,0 - морковь – 19/15 - лук репчатый – 17/14 - томатная паста – 3,0 - мука пшеничная – 4,0
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Куры отварные</u> - цыплята потраш.1 кат – 66/63 - лук репчатый – 4/3 - морковь – 4/3	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная – 32 - масло сливочное – 3,0

	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Сливы	250	2	0,7	24	122	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	Итого за 2-ой завтрак		2,9	0,7	42	198								
	Обед 12.30-13.00													
80 (Т)	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	-	0,09	0,05	6,6	19,2	53,36	21,32	0,77
403 (М)	Плов с мясом	50/100	6,6	9,4	22,6	204	82,4	0,32	0,05	1,5	27,5	96,5	16,5	0,65
20 (Т)	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		13,5	17,4	85	553								
	Полдник 16.30													
150/350(Т)	Картофельные оладьи с сыром	100/15	5,4	9,2	16	169	75	0,1	0,12	2,97	86	107,8	23	0,84
397 (Т)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Итого за полдник		9,1	12,4	31,8	276								
	Ужин 19.00-19.30													
247 (Т)	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	4	0,05	0,04	1,96	22,1	118,3	23,5	
321 (Т)	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
53 (Т)	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,92	69,6	-	0,02	0,02	5,52	18,2	22,8	13,2	0,6
395 (Т)	Кофейный напиток с молоком	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		18	24	73	585								
	2-ой ужин 20.45													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,5	92								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64	80	296	2185								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная – 12	<u>Суп картофельный с пшеном</u> - картофель – 80/60 - масло растительное – 2,0 - крупа пшено – 4,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - соль йод. – 5,0	<u>Картофельные оладьи с сыром</u> - картофель – 103/73 - яйцо – 1/4 - мука – 7 - сыр – 8/7 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 15/14 <u>Соус молочный</u> - молоко – 8 - мука – 1 - масло сливочное – 1 - сахар – 0,2	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/171 - масло сливочное – 3,5 - молоко свежее – 31,6/30
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Плов с мясом</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 107/79 - крупа рис – 36 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 110 - сахар – 10 - какао-порошок – 2,0	<u>Рыба, тушенная с овощами</u> - рыба-минтай с/м, б/г – 186/93 - или рыба филе Хека с/м – 110/98 - масло растительное – 4,0 - морковь – 28/22 - лук репчатый – 11/9

	- томат-паста 25 % - 6,0		- томатная паста – 1,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 15	<u>Салат из белокочанной капусты</u> - морковь – 13/10 - капуста свежая – 99/79 - масло растительное – 2,0 - сахар – 5,0		<u>Икра кабачковая</u> - кабачки – 168/113 - лук репчатый – 14/12 - томат-паста – 4,4 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное - 10	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 14,0		<u>Кофейный напиток с молоком</u> - кофейный напиток – 3,0 - сахар – 10 - молоко – 90
<u>Хлеб йодированный – 15,0</u>	Хлеб ржаной - 50		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 48/38 - изюм – 6,0 - масло растительное – 1,5			<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Сливы - 250			

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
94 (Т)	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
215 (Т)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
395 (Т)	Кофейный напиток с молоком	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	41	-	0,02	0,02	3,47	10,6	16,9	12	0,66
	Итого за завтрак		17,3	28,4	60,2	568								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	200	0,8	0,6	20,5	118	-	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6

	Итого за 2-ой завтрак		1,7	0,6	38,7	194								
	Обед 12.30-13.00													
82 (Т)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	-	0,09	0,05	6,6	19,68	53,3	21,6	0,87
277 (Т)	Гуляш из отварного мяса	80/60	20,6	16,3	5,24	250	20	0,05	0,14	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58
165 (Т)	Каша гречневая рассыпчатая	60	3,4	2,3	15,4	96	7,7	0,1	0,05	-	6,15	81,3	54	1,8
11 (Т)	Салат из репчатого лука	100	1,33	6,18	7,79	92	-	0,05	0,02	9,5	29,5	55,2	13,3	0,76
372 (Т)	Компот из слив витаминизированный	180	0,29	0,11	21,4	87,8	-	0,02	0,01	1,55	14,5	7,2	3,24	0,23
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		31	28	80	697								
	Полдник 16.30													
231 (Т)	Сырники из творога	100/20/10	18,69	12,67	11,4	234	57	0,07	0,27	0,25	155,8	228,1	26	0,77
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		23,8	17,2	20	331								
	Ужин 19.00-19.30													
344 (Т)	Рагу овощное	200/5	4,68	4,97	26,32	168,8	28	0,18	0,17	21,5	79,6	130	37,2	1,24
9 (Т)	Отварная колбаса (сосиски)	45	3,7	8,1	0,13	89	-	0,06	0,05	-	12	54,4	6,8	0,6
Таб.24(М)	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	-	0,06	0,04	25	14	26	20	0,9
392 (Т)	Чай с сахаром	180/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		12,4	19,2	62	473								
	2-ой ужин 20.45													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		91	98	268	2353								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная – 12	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 87/60 - масло растительное – 2,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - макаронные изделия – 8,0 - соль йод – 5,0	<u>Сырники из творога</u> - творог – 101/100 - мука – 13 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/10 - сметана – 20 - сахар – 10	<u>Рагу овощное</u> - масло сливочное – 5,0 - картофель – 85/64 - морковь – 44/26 - лук репчатый – 22/14 - капуста свежая – 50/36 - мука пшеничная – 3,0 - томат-паста – 9,0 - сахар – 0,6
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Гуляш из отварного мяса</u> - мясо говядины 1 кат. – 175/129 - масло сливочное – 5,0 - морковь – 19/15 - лук репчатый – 17/14 - томатная паста – 3,0 - мука пшеничная – 4,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 47/45

<u>Кофейный напиток с молоком</u> - кофейный напиток – 3,0 - сахар – 10 - молоко – 90	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 28 - масло сливочное – 3,0		<u>Помидоры свежие</u> - помидоры грунтовые – 118/100
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10	<u>Салат из репчатого лука</u> - лук репчатый – 119/95 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>	<u>Компот из слив витаминизированный</u> - сливы – 40/36 - сахар – 18		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 33/27 - яблоки – 25/22 - масло растительное – 1,0	Хлеб ржаной - 50		<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Груши - 200			

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
94 (Т)	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	30,6	0,09	0,2	0,91	169,7	172,5	24,8	0,41
394 (Т)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
7 (Т)	Сыр порционнно	25	5,8	7,37	-	90	65	-	0,07	0,17	220	125	8,75	0,25
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
160 (Т)	Капуста, запеченная в соусе	50	1,48	5,4	3,62	69	30,5	0,01	0,03	7,5	45,6	29,6	8,85	0,26
	Итого за завтрак		19	28	58	561								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоки	250	1	1	24,5	110	-	0,07	0,06	25	40	27,5	22,5	5,5

	Итого за 2-ой завтрак		1,9	1	42,7	186								
	Обед 12.30-13.00													
80 (Т)	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	-	0,08	0,05	6,6	18,4	50	20	0,7
324 (М)	Биточки рыбные	75/3	10	3,26	6,79	97	18	0,06	0,05	0,24	19,9	129,8	21,3	0,57
165 (Т)	Каша ячневая рассыпчатая	60	2,08	1,42	13,45	74,8	6,3	0,04	0,01	-	17,3	71,5	10,4	0,34
52 (Т)	Икра баклажанная	100	1,5	4,5	6,16	71,7	-	0,03	0,04	2,95	20,3	45	14,4	0,66
Таб.24(М)	Зеленый горошек (консервир.)	50	1,55	0,1	3,25	20	-	0,05						
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		20,5	12	83,2	525								
	Полдник 16.30													
237 (Т)	Запеканка из творога	100/20	17,7	12,1	18,37	253	74	0,06	0,26	0,24	148	214	24,4	0,8
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за ужин:		23	16,6	49	345								
	Ужин 19.00-19.30													
319 (М)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	6,55	4,88	8,01	102	25	0,07	0,07	2,21	46,6	119,4	20,7	0,57
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	-	0,05	0,04	16,76	18,68	34,6	16,3	0,74
393 (Т)	Чай с лимоном	180/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		13	19	44	388								
	2-ой ужин 20.45													
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Вафли	30	0,96	0,84	24,3	102,6	24	0,01	0,01	0,18	19,8	0,6	0,84	0,18
	Итого за 2-ой ужин		6,2	5,3	33	200								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85	80	310	2187								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшеничной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшеничная – 16	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 87/60 - масло растительное – 2,0 - крупа рис – 4,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - соль йод. – 5,0	<u>Запеканка из творога</u> - творог – 94/92 - сахар – 8,0 - мука – 8,0 - масло сливочное – 3,5 - яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 3,0 - сметана - 20	<u>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</u> - рыба минтай с/м – 190/91 - или филе хека с/м – 101/91 - картофель – 237/150 - масло сливочное – 5,0 - сухари панировочные – 3,0 - мука – 5,0 - масло растительное – 4,2 - лук репчатый – 3/2,6
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 27/25	<u>Котлета рыбная</u> - филе хека с/м – 66/48 - масло растительное – 5,0 - хлеб пшеничный – 14 - сухари панировочные – 7 - масло сливочное – 3,0	<u>Ряженка</u> - ряженка – 185/180	

Обед 12.30-12.45														
57 (Т)	Борщ с капустой, картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	-	0,04	0,03	8,23	35,5	42,58	21	0,95
299 (Т)	Перец, фаршированный мясом и рисом	120	9,24	5,6	9,28	124	12	0,06	0,51	71,6	15,3	83,7	19,7	1
318 (Т)	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23	142,3	21	0,15	0,09	21	14,6	79,7	29,3	1,16
41 (Т)	Салат из моркови	80	1	0,08	9,3	41,8	-	0,05	0,06	3,8	21	42,2	29	0,54
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	180	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Арбузы	250	1,5	0,25	14,5	67,5	-	0,1	0,15	17,5	35	17,5	30	2,5
	Итого за обед		19,5	15	107	644								
Полдник 16.30														
51-2002	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	27	179	2	0,06	0,03	-	9,9	35	13,7	0,65
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		13	6,3	38,2	262								
Ужин 19.00-19.30														
273 (Т)	Мясо отварное	60/3	16,8	2,26	0,3	89	-	0,05	0,12	0,3	7,7	137,5	17,8	1,4
317 (Т)	Макаронные изделия отварные	60	3,68	3,01	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
336 (Т)	Капуста тушеная	80	1,65	2,6	7,5	60	-	0,02	0,03	13,8	44,4	32	16,5	0,64
395 (Т)	Кофейный напиток с молоком	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		27,3	17,2	63,5	520								
2-ой ужин 20.45														
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Итого за 2-ой ужин		8,2	3	11,8	114								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		88	68	329	2301								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с гречневой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа гречневая – 16	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> - картофель – 21/16 - масло растительное – 4,0 - капуста свежая – 20/16 - свекла – 40/32 - морковь – 13/10 - лук репчатый – 10/8 - сахар – 2,0 - томат-паста 25% - 6,0 - соль йод – 6,0	<u>Булочка домашняя</u> - мука – 41 - сахар – 9 - масло сливочное – 9 - дрожжи сухие – 0,3 - яйцо – 1/13	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 20 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Перец, фаршированный мясом и рисом</u> - мякоть говядины 1 кат. – 68/50 (31) - перец сладкий – 105/79 - крупа рисовая – 6,0 - масло сливочное – 3,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Мясо отварное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 130/96 - морковь – 3/2 - лук репчатый – 3/2 - масло сливочное -3,0

	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Бананы	250	3	1,6	63	192	-	0,08	0,1	20	16	56	84	1,2
	Итого за 2-ой завтрак		3,9	1,6	81,2	168								
	Обед 12.30-13.00													
81(Т)	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	-	0,18	0,06	4,65	30,5	69,7	28,2	1,62
443 (М)	Рагу из кур	75/200	12,08	8,64	21,29	211	30	0,24	0,14	9,44	51,9	154,5	48,2	1,93
20 (Т)	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		22	19	85	595								
	Полдник 16.30													
397 (Т)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
235 (Т)	Пудинг из творога	100/20	15,14	10,76	24,33	255	68	0,06	0,23	0,19	129,9	190,7	22,9	1,28
	Итого за полдник		19	14	40	402								
	Ужин 19.00-19.30													
165 (Т)	Каша пшеничная рассыпчатая	60	1,95	1,3	12	67,5	6	0,04	0,01	-	7,62	49,2	10,6	0,85
298(Т)	Голубцы ленивые	160	10,61	6,81	15	164	22	0,06	0,12	15	45,2	133	33	1,23
16 (Т)	Салат летний	100	1,22	5,2	6,45	77,5	-	0,06	0,05	18,7	23,7	38,2	18	0,78
394 (Т)	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		20	23	70	569								
	2-ой ужин 20.45													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85	87	338	2321								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшено – 16	<u>Суп картофельный с горохом</u> - картофель – 92/60 - масло растительное – 6,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - горох лущеный – 24 - соль йод – 5,0	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 76/75 - сахар – 8,0 - крупа манная – 8,0 - масло сливочное – 4,0 - яйцо – 1/8 - сухари панировочные – 4,0 - изюм – 10 - сметана - 5	<u>Ленивые голубцы</u> - мясо говяд. 1 кат. – 81/60 - капуста свежая – 121/96 - крупа рисовая - 8 - масло сливочное – 4,0 - лук репчатый – 16/13 - яйцо – 1/8
<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 47/45	<u>Рагу из кур</u> - цыплята потраш. 1 кат. – 113/109 - картофель – 242/145 - масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 42/35 - морковь – 53/40 - томат-паста 25 % - 6,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 110 - сахар – 10 - какао-порошок – 2,0	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная - 24 - масло сливочное – 3,0

	- мука – 3,0		
<u>Чай с лимоном</u> - чай – 0,3 - сахар – 15 - лимон – 8/7	<u>Салат из белокочанной капусты</u> - морковь – 13/10 - капуста свежая – 99/79 - масло растительное – 2,0 - сахар – 5,0		<u>Салат летний</u> - картофель – 35/28 - помидоры свежие – 35/30 - огурцы свежие – 38/30 - лук репчатый (зеленый) – 13/10 - масло растительное - 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 14,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 10 - молоко свежее - 90
<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>	Хлеб ржаной - 50		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10
<u>Салат из кукурузы (консервир.)</u> - кукуруза консервир. – 67/47 - сахар – 1,0 - масло растительное – 2,0			<u>Хлеб пшеничный - 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Бананы - 250			

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
94 (Т)	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	30,6	0,12	0,21	0,91	165,6	170,2	36,24	0,66
213 (Т)	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,18	-	22	76,8	4,8	1
395 (Т)	Кофейный напиток с молоком	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	50	0,78	3,06	6,72	57,7	-	0,01	0,02	3,86	20,8	24,2	12,5	0,7
	Итого за завтрак		17	23	63	528								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52

	Груши	250	1	0,75	25,7	118	-	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,9	0,75	44	194								
	Обед 12.30-13.00													
67 (Т)	Щи из капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	67,8	-	0,05	0,04	14,8	34,66	38,1	17,8	0,64
403 (М)	Плов с мясом	50/100	6,6	9,4	22,6	204	82,4	0,32	0,05	1,5	27,5	96,5	16,5	0,65
10 (Т)	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,92	5,19	6,25	83,6	-	0,1	0,05	11	21,45	59,95	20,8	0,68
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		15	19	77	544								
	Полдник 16.30													
230 (Т)	Вареники ленивые отварные	100/20/10	14,83	10,86	15,31	218	70	0,06	0,22	0,19	95,3	153,3	18,5	0,58
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник:		20	15,4	24	315								
	Ужин 19.00-19.30													
321 (Т)	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
247 (Т)	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	4	0,05	0,04	1,96	22,1	118,3	23,5	0,47
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	-	0,05	0,04	16,76	18,68	34,6	16,3	0,74
392 (Т)	Чай с сахаром	180/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1 (Т)	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		16,4	24	65	542								
	2-ой ужин 20.45													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Пряник	50	3	2,3	37,5	183	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Итого за 2-ой ужин		8,2	6,8	45	275								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		86	92	343	2398								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Суп молочный с овсяной крупой - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная– 12	Щи из капусты с картофелем - картофель – 37/24 - масло растительное –4,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - капуста свежая -50/40 -соль йод. – 5,0	Вареники ленивые отварные - творог – 80/78 - сахар – 16,0 - яйцо – 1/6 - мука – 11 - сметана – 20	Картофельное пюре - картофель – 228/171 - масло сливочное – 3,5 - молоко свежее – 31,6/30
Яйцо отварное - яйцо – 1 шт	Плов с мясом - мякоть говяд. 1 кат. – 107/79 - крупа рис– 36 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15 - томат-паста 25 % - 6,0	Молоко кипяченое - молоко свежее – 189/180	Рыба, тушенная с овощами - рыба-минтай с/м, 6/г – 186/93 - или рыба филе Хека с/м –110/98 - масло растительное – 4,0 - морковь – 28/22 - лук репчатый – 11/9 - томатная паста – 1,0

2-ой завтрак 11.00														
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Вафли	20	0,64	0,56	16,2	68,4	16	0,01	0,01	0,12	13,2	0,4	0,56	0,12
	Сливы	250	2	0,7	24	122	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	Итого за 2-ой завтрак		3,5	1,3	58	266								
Обед 12.30-13.00														
80 (Т)	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,6	-	0,08	0,05	6,6	18,44	50	20	0,7
276 (Т)	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	24	0,21	0,34	8,97	31,1	337	65,7	
31- 2002	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,09	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	180	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	Итого за обед:		34	16,4	83	618								
Полдник 16.30														
150/350(Т)	Картофельные оладьи с сыром	100/15	5,4	9,2	16	169	75	0,1	0,12	2,97	86	107,8	23	0,84
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		10,6	13,7	24,6	266								
Ужин 19.00-19.30														
444(М)	Куры, тушеные в соусе	75/75	14,12	12,9	3,52	187	44	0,25	0,09	0,01	37,3	107,5	14,6	1,09
165 (Т)	Каша гречневая рассыпчатая	60	3,4	2,3	15,4	96	7,7	0,1	0,05	-	6,15	81,3	54	1,8
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,6	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26,1	52,8	36,5	0,68
393 (Т)	Чай с лимоном	180/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
3 (Т)	Бутерброд с сыром	30/10/25	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		22,5	23	62,6	547								
2-ой ужин 20.45														
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Итого за 2-ой ужин		8,2	3	11,8	114								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		95	86	294	2238								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная – 12	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 87/60 - масло растительное – 2,0 - крупа рис – 4,0 - морковь – 10/8 - лук репчатый – 10/8 - соль йод – 5,0	<u>Картофельные оладьи с сыром</u> - картофель – 103/73 - яйцо – 1/4 - мука – 8 - сыр – 8/7 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 23/22 - сахар – 0,2	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыплята потраш. 1 кат.. – 113/109 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 2,4/2 - морковь – 11/8 - томатная паста – 4,0 - мука пшеничная – 5,0
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 175/129 - картофель – 202/131 - масло сливочное – 5,0 - лук репчатый – 13/11 - томат-паста 25 % - 8,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 28 - масло сливочное – 3,0

<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 10	<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0		<u>Салат из моркови</u> - морковь – 120/96 - сахар – 5,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 25/22 - сахар – 18,0 - крахмал – 8,0		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 0,3 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный –15</u>	Хлеб ржаной - 50		<u>Бутерброд с маслом, сыром</u> - хлеб пшеничный – 30 - масло сливочное – 10 - сыр – 27/25
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 55/50			<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Вафли - 20			
Сливы - 250			

Список используемой литературы

1. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» 1996г. Москва. Под редакцией Ф.Л.Марчука
2. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Москва. «Линка-Пресс», 2002г.
3. Справочник «Химический состав продуктов»/ Под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева. М.:ВО «Агропромиздат», 1987г.
4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ».
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010.-628 с.
7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»