

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩЕЙ
МБДОУ «ВОСКРЕСЕНСКИЙ Д/С
_____ Мотовилова О.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная, жидкая	150	5,23	6,94	19,74	164,2	№ 7
	Крупа гречневая	10					
	Молоко питьевое пастеризованное	120					
	Масло сливочное крестьян Сахар-песок	3 5					
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15
	Чай сладкий	150	-	-	9,89	40,6	№ 57
	Чай черный байховый Сахар песок	0,01 10					
	ВСЕГО		7,23	11,11	43,96	310,9	
II завтрак	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
	Кабачковая икра консервированная	30	0,3	2,1	2,1	29,1	№ 70

<i>ОБЕД</i>	<i>Борщ со сметаной</i>	150	2,38	7,11	20,63	177,2	№ 26
	картофель	80					
	капуста свежая	30					
	свекла	20					
	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растител	3					
	масло сливочное крестьянское	3					
	сметана	7					
	томат-паста	3					
зелень	0,007						
	<i>Плов с фаршем</i>	120	11,5	11,3	34,41	293,75	№30
	фарш говяжий	53					
	рис	45					
	морковь	10					
	лук репка	10					
	масло растительное	3					
	масло сливочное крестьянское	5					
	<i>Кисель, витаминизированный</i>	150	0,02	-	19,66	99,02	№53
	кисель ягодный	16					
	сахар песок витамин «С»	5 0,045					
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,76	0,2	19,08	92	№16 В
	ВСЕГО		16,96	20,71	95,88	579,31	
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>Манник с повидлом</i>	50	4,65	4,23	38,36	229,4	№79
	манка	40					
	кефир жирный	50					
	сахар песок	10					
	яйцо куриное	¼					

	масло растительное повидло	2 20					
	<i>Чай сладкий</i>	150	-	-	9,89	40,6	№ 57
	Чай черный байховый Сахар песок	0,01 10					
	<i>ВСЕГО</i>		4,65	4,23	48,25	270	
	<i>ИТОГО</i>		29,32	36,05	198,19	1202,78	

Возрастная категория 3 -7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная, жидкая</i>	180	5,23	7,84	24,12	187,3	№ 7
	Крупа гречневая	15					
	Молоко питьевое пастеризованное	3					
	Масло сливочное крестьян Сахар-песок	125 6					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15
	<i>Чай сладкий</i>	180	-	-	9,89	40,6	№ 57
	Чай черный байховый Сахар песок	0,02 10					
	<i>ВСЕГО</i>		7,32	12,01	48,34	334	
II завтрак	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
ОБЕД	<i>Кабачковая икра консервированная</i>	50	0,5	3,5	3,5	48,5	№ 70
	<i>Борщ со сметаной</i>	200	2,8	8,62	24,11	190,7	№ 26
	картофель капуста свежая свекла	100 50 40					

	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное	4					
	сметана	7					
	томат-паста	4					
	зелень	0,007					
	<i>Плов с фаршем</i>	<i>180</i>	<i>13,31</i>	<i>13,82</i>	<i>38,04</i>	<i>339,75</i>	<i>№30</i>
	фарш говяжий	65					
	рис	50					
	морковь	10					
	лук репка	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное крестьянское	6					
	<i>Кисель, витаминизированный</i>	<i>180</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>27,91</i>	<i>120,6</i>	<i>№53</i>
	кисель ягодный	20					
	сахар песок	8					
	витамин «С»	0,05					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,44</i>	<i>0,32</i>	<i>23,86</i>	<i>115</i>	<i>№16 В</i>
	ВСЕГО	630	20,51	23,09	120,62	920,67	
ПОЛДНИК	<i>Манник с повидлом</i>	<i>70</i>	<i>5,27</i>	<i>4,33</i>	<i>50,35</i>	<i>266,3</i>	<i>№79</i>
	манка	50					
	кефир жирный	65					
	сахар песок	15					
	яйцо куриное	¼					
	масло растительное	2					
	повидло	20					
	<i>Чай сладкий</i>	<i>180</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>9,89</i>	<i>40,6</i>	<i>№57</i>
	Сахар – песок	10					

	Чай черный байховый						
	<i>ВСЕГО</i>		5,27	4,33	60,24	306,9	
	<i>ИТОГО</i>		33,1	39,43	229,2	1561,57	

ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	6,92	5,81	24,24	186,1	№ 2
	крупa пшеничная	22					
	молоко питьевое пастеризованное	120					
	сахар песок	5					
	масло сливочное крестьянское	2					
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30/10	4,23	2,1	14,61	96,7	№ 16
	<i>Какао с молоком</i>	150	11,3	8,41	48,65	216,3	№ 55
	Какао порошок	40					
	Молоко питьевое пастеризованное	40					
	Сахар песок	10					
	<i>ВСЕГО</i>		22,45	16,38	92,27	499,1	
II завтрак	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
	<i>Суп крестьянский с яйцом со сметаной</i>	150	3,34	7,22	20,21	161,5	№ 28

<i>ОБЕД</i>	пшено	5					
	картофель	80					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	масло растительное	3					
	масло сливочное крестьянское	3					
	яйцо куриное	1/10					
	сметана жирностью 20%	7					
	зелень	0,007					
	<i>Бигус с мясом</i>	<i>120</i>	<i>11,91</i>	<i>11,53</i>	<i>8,04</i>	<i>182,3</i>	<i>№ 41</i>
	капуста свежая	130					
	мясо	50					
	масло растительное	3					
	масло сливочное	5					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	томат паста	3					
	<i>Компот с/ф, ВИТ</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>15,91</i>	<i>67,42</i>	<i>№ 51</i>
	сухофрукты	9					
	сахар песок	10					
	витамин « С »	0,045					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>3,44</i>	<i>0,26</i>	<i>23,86</i>	<i>92</i>	<i>№16 В</i>
	<i>ВСЕГО</i>		<i>18,89</i>	<i>19,01</i>	<i>68,02</i>	<i>503,22</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>Булочка «Венская»</i>	<i>70</i>	<i>11,96</i>	<i>9</i>	<i>13,8</i>	<i>329,9</i>	<i>№ 86</i>

	мука пшеничная	50					
	яйцо куриное	1/10					
	сахар песок	5 5					
	молоко питьевое пастеризованное	20					
	масло сливочное крестьянское	2					
	дрожжи	40					
	масло растительное	2 3					
	<i>Кефир с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>4,2</i>	<i>3,75</i>	<i>15,74</i>	<i>115,6</i>	<i>№49</i>
	Кефир жирный	150					
	Сахар песок	8					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>16,16</i>	<i>14,84</i>	<i>49,77</i>	<i>295,05</i>	
	<i>ИТОГО</i>		<i>58</i>	<i>51,48</i>	<i>210,16</i>	<i>1339,93</i>	

Возрастная категория 3 -7 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>		
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>Каша пшеничная молочная</i>	<i>180</i>	<i>7,08</i>	<i>6,78</i>	<i>30,41</i>	<i>224,1</i>	<i>№ 2</i>
	крупa пшеничная	24					
	молоко питьевое пастеризованное	125					
	сахар песок	6					
	масло сливочное крестьянское	3					
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	<i>30/10</i>	<i>4,23</i>	<i>2,1</i>	<i>14,61</i>	<i>96,7</i>	<i>№ 16</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>15,63</i>	<i>12,76</i>	<i>31,09</i>	<i>296,7</i>	<i>№ 55</i>
	Какао порошок	60					
	Молоко питьевое пастеризованное	50					
	Сахар песок	10					
	<i>ВСЕГО</i>						

<i>II завтрак</i>	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
<i>ОБЕД</i>	<i>Суп крестьянский с яйцом со сметаной</i>	200	3,87	7,52	26,06	198,4	№ 28
	пшено	8					
	картофель	100					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное крестьянское	3					
	яйцо куриное	1/10					
	сметана 20%	7					
	зелень	0,007					
	<i>Бигус с мясом</i>	180	15,06	14,22	12,29	244,6	№ 41
	капуста свежая	220					
	мясо	60					
	масло растительное	4					
	масло сливочное	6					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	томат паста	4					
	<i>Компот с/ф, ВИТ</i>	180	0,3	-	16,58	93,58	№ 51
	сухофрукты	11					
	сахар песок	15					
	витамин « С »	0,05					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	50	3,44	0,32	23,86	115	№16 В
	ВСЕГО		21,86	22,06	78,79	651,58	
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>Булочка « Венская »</i>	90	14,45	9,59	65,73	407,3	№ 86

	мука пшеничная	60					
	яйцо куриное	1/10					
	сахар песок	5 10					
	молоко питьевое пастеризованное	25					
	масло сливочное крестьянское	3					
	дрожжи	60					
	масло растительное	2 4					
	<i>Кефир с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>14,91</i>	<i>127,4</i>	<i>№49</i>
	Кефир жирный	180					
	Сахар песок	10					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>19,45</i>	<i>13,59</i>	<i>80,64</i>	<i>534,7</i>	
	<i>ИТОГО</i>		<i>84,64</i>	<i>57,94</i>	<i>788,59</i>	<i>1655,18</i>	

ДЕНЬ 3 СРЕДА

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Каша пшенная молочная</i>	<i>150</i>	<i>5,02</i>	<i>6,32</i>	<i>24,63</i>	<i>180,4</i>	<i>№6</i>
	Крупа пшенная	22					
	Молоко питьевое пастеризованное	120					
	Сахар песок	5					
	Масло сливочное крестьянское	3					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	<i>30/5</i>	<i>2,09</i>	<i>4,17</i>	<i>14,33</i>	<i>106,1</i>	<i>№15</i>
	<i>Чай сладкий</i>	<i>150</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>9,89</i>	<i>40,6</i>	<i>№ 57</i>
	Чай черный байховый	0,01					
	Сахар песок	10					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>7,11</i>	<i>10,49</i>	<i>48,85</i>	<i>327,1</i>	

<i>II завтрак</i>	<i>Яблоки</i>	<i>95</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	
<i>ОБЕД</i>	<i>Свекольник со сметаной</i>	<i>150</i>	<i>2,56</i>	<i>7,43</i>	<i>23,71</i>	<i>169,8</i>	<i>№24</i>
	картофель	80					
	свекла	70					
	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растительное	3					
	масло сливочное крестьян	3					
	томат-паста	3					
	сметана 20%	6					
	зелень	0,007					
	<i>Печень по – страгановски</i>	<i>50</i>	<i>10,71</i>	<i>6,05</i>	<i>10,55</i>	<i>128,3</i>	<i>№ 35</i>
	печень говяжья	55					
	масло растительное	3					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	мука пшеничная	4					
	томат-паста	3					
	<i>Гарнир гречневый</i>	<i>120</i>	<i>3,96</i>	<i>5,01</i>	<i>28,53</i>	<i>179,7</i>	<i>№61</i>
	Крупа гречневая	30					
	масло сливочное крестьянское	5					
	<i>Компот с/ф, ВИТ</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>15,91</i>	<i>67,42</i>	<i>№ 51</i>
	сухофрукты	9					
	сахар песок	10					
	витамин « С»	0,045					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,76</i>	<i>0,26</i>	<i>19,08</i>	<i>92</i>	<i>№16 В</i>
	ВСЕГО		20,19	18,75	97,78	637,22	
	<i>Макароны, запеченные с сыром</i>	<i>90</i>	<i>8,36</i>	<i>9,9</i>	<i>23,89</i>	<i>224,3</i>	

<i>ПОЛДНИК</i>	макаронные изделия	30					
	яйцо куриное	½					
	молоко питьевое пастеризованное	50					
	масло растительное	2					
	сыр	7					
	масло сливочное крестьянское	2					
	<i>Чай с лимоном</i>	150	-	-	9,89	41,6	№ 59
	Чай черный байховый	0,01					
	Сахар песок	10					
	лимон	4					
	<i>ВСЕГО</i>		8,36	9,9	33,78	264,9	
	<i>ИТОГО</i>		35,66	39,44	180,41	1229,22	

Возрастная категория 3 – 7 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>		
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>Каша пшенная молочная</i>	180	6,1	7,33	27,15	201,6	№6
	Крупа пшенная	24					
	Молоко питьевое пастеризованное	125					
	Сахар песок	6					
	Масло сливочное крестьянское	3					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15
	<i>Чай сладкий</i>	180	-	-	9,89	40,6	№ 57
	Чай черный байховый	0,01					
	Сахар песок	10					
	<i>ВСЕГО</i>		8,19	11,5	51,37	348,3	
<i>II завтрак</i>	<i>Яблоки</i>	100					

<i>ОБЕД</i>	<i>Свекольник со сметаной</i>	<i>200</i>	<i>3,03</i>	<i>6,88</i>	<i>28,59</i>	<i>202,8</i>	<i>№24</i>
	картофель	100					
	свекла	80					
	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное крестьян	3					
	томат-паста	4					
	сметана 20% жирн	7					
	зелень	0,007					
	<i>Печень по – страгановски</i>	<i>80</i>	<i>16,17</i>	<i>8,22</i>	<i>7,64</i>	<i>162,74</i>	<i>№35</i>
	печень говяжья	85					
	масло растительное	4					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	мука пшеничная	4					
	томат-паста	4					
	<i>Гарнир гречневый</i>	<i>150</i>	<i>4,74</i>	<i>5,91</i>	<i>31,71</i>	<i>203</i>	<i>№61</i>
	Крупа гречневая	50					
	масло сливочное крестьянское	6					
	<i>Компот с/ф, ВИТ</i>	<i>180</i>	<i>0,3</i>	<i>-</i>	<i>16,58</i>	<i>93,58</i>	<i>№ 51</i>
	сухофрукты	11					
	сахар песок	15					
	витамин « С»	0,05					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,44</i>	<i>0,32</i>	<i>23,86</i>	<i>115</i>	<i>№16 В</i>
	ВСЕГО		27,68	21,33	93,38	777,12	
	<i>Макароны, запеченные с сыром</i>	<i>100</i>	<i>9,63</i>	<i>10,33</i>	<i>31,45</i>	<i>264,5</i>	

<i>ПОЛДНИК</i>	макаронные изделия	40					
	яйцо куриное	½					
	молоко питьевое пастеризованное	60					
	масло растительное	2					
	сыр	7					
	масло сливочное крестьянское	2					
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>180</i>	-	-	<i>9,89</i>	<i>41,6</i>	<i>№59</i>
	Чай черный байховый	0,02					
	Сахар песок	10					
	лимон	6					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>9,63</i>	<i>10,33</i>	<i>41,34</i>	<i>306,1</i>	
	<i>ИТОГО</i>		<i>45,5</i>	<i>43,16</i>	<i>186,09</i>	<i>1431,52</i>	

ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

Возрастная категория до 3 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>		
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>Каша манная молочная</i>	<i>150</i>	<i>4,79</i>	<i>5,93</i>	<i>21,5</i>	<i>170,1</i>	<i>№ 1</i>
	манка	16					
	Молоко питьевое пастеризованное	120					
	Сахар песок	5					
	Масло сливочное крестьянское	3					
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	<i>30/10</i>	<i>8,55</i>	<i>2,16</i>	<i>14,61</i>	<i>96,7</i>	<i>№16</i>
	<i>Чай с молоком</i>	<i>150</i>	<i>1,3</i>	<i>1,41</i>	<i>11,76</i>	<i>66,3</i>	
	Чай черный байховый	0,01					
	Сахар песок	10					
	Молоко питьевое пастеризованное	40					

	<i>ВСЕГО</i>		<i>14,64</i>	<i>9,5</i>	<i>47,87</i>	<i>333,1</i>	
<i>II завтрак</i>	<i>ФРУКТОВЫЙ СОК</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,57</i>	<i>№ 60</i>
<i>ОБЕД</i>	<i>Суп рыбный «Сайры»</i>	<i>150</i>	<i>4,3</i>	<i>6,53</i>	<i>18,24</i>	<i>152,75</i>	<i>№19</i>
	картофель рис морковь лук репка масло растительное консерва «Сайра» зелень	80 5 10 10 3 6 0,007					
	<i>Овощное рагу с мясом</i>	<i>120</i>	<i>14,81</i>	<i>12,48</i>	<i>30,49</i>	<i>319,6</i>	<i>№ 39</i>
	картофель капуста свежая мясо (говядина) масло растительное масло сливочное лук репка морковь томат паста	130 80 60 3 5 10 10 3					
	<i>Компот из сухофруктов, vit</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>15,91</i>	<i>67,44</i>	<i>№ 51</i>
	сахар песок смесь сухофруктов витамин «С»	10 9 0,045					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,76</i>	<i>0,26</i>	<i>19,08</i>	<i>92</i>	<i>№16 В</i>
	<i>ВСЕГО</i>		<i>22,07</i>	<i>19,27</i>	<i>83,72</i>	<i>631,79</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>Ватрушка с творогом</i>	<i>90</i>	<i>10,83</i>	<i>5,46</i>	<i>48,75</i>	<i>290,35</i>	<i>№ 75</i>

	мука пшеничная	50					
	сахар песок	5 5					
	молоко питьевое пастеризованное	25					
	масло сливочное крестьянскон	2					
	дрожжи	40					
	масло растительное	2					
	творог	25					
	яйцо куриное	1/10					
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	--	--	<i>9,89</i>	<i>40,6</i>	<i>№ 57</i>
	сахар песок	10					
	Чай черный байховый	0,01					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>10,83</i>	<i>5,46</i>	<i>59,64</i>	<i>330,95</i>	
	<i>ИТОГО</i>		<i>58,37</i>	<i>34,23</i>	<i>191,23</i>	<i>1295,84</i>	

Возрастная категория 3 – 7 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>		
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	<i>180</i>	<i>5,68</i>	<i>7,12</i>	<i>27,7</i>	<i>200</i>	<i>№4</i>
	Крупа ячневая	24					
	Молоко питьевое пастеризованное	125					
	Сахар песок	6					
	Масло сливочное крестьянское	3					
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	<i>30/10</i>	<i>4,23</i>	<i>2,1</i>	<i>14,61</i>	<i>96,7</i>	<i>№16</i>
	<i>Чай с молоком</i>	<i>180</i>	<i>1,63</i>	<i>1,76</i>	<i>12,2</i>	<i>47</i>	
	Чай черный байховый	0,02					
	Сахар песок	10					
	Молоко питьевое	50					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>11,54</i>	<i>10,98</i>	<i>54,51</i>	<i>343,7</i>	

<i>II завтрак</i>	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60	
ОБЕД	<i>Суп рыбный «Сайры»</i>	200	5,78	10,13	24,15	199,4	№19	
	картофель рис морковь лук репка масло растительное консерва «Сайра» зелень	100 8 10 10 4 8 0,007						
	<i>Овощное рагу с мясом</i>	180	17,33	11,38	36,83	363,3	№ 39	
	картофель капуста свежая мясо (говядина) масло растительное масло сливочное лук репка морковь томат паста	160 90 70 4 6 10 15 4						
	<i>Компот из сухофруктов, vit</i>	180	0,3	-	22,2	93,58	№ 51	
	сахар песок смесь сухофруктов витамин «С»	15 11 0,05						
	<i>Хлеб ржано - пшеничный</i>	50	3,44	0,32	23,86	115	№16 В	
	ВСЕГО		26,85	21,83	107,04	771,28		
	ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	100	15,23	7,46	53,75	334,35	№ 75
	мука пшеничная сахар песок молоко питьевое пастеризованное масло сливочное	55 5 5 30 3						

	яйцо куриное масло растительное творог жирный	1/10 2 30					
	<i>Чай с сахаром</i>	180	--	--	9,89	40,6	№ 57
	сахар песок Чай черный байховый	10 0,02					
	<i>ВСЕГО</i>		15,23	7,46	63,64	374,95	
	<i>ИТОГО</i>		51,99	38,57	229,65	1530,1	

ДЕНЬ 5 **ПЯТНИЦА**
Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Вермишель молочная</i>	150	5,32	6,6	20,92	167,3	№8
	вермишель молоко питьевое пастеризованное сахар песок масло сливочное крестьянское	10 120 5 3					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	10	40,6	№ 57
	Чай черный байховый Сахар песок	0,01 10					
	<i>ВСЕГО</i>		7,41	10,77	45,25	314	
<i>II завтрак</i>	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60

ОБЕД	<i>Кукуруза сладкая консервированная</i>	30	1	-	5	24	№69	
	<i>Рассольник со сметаной</i>	150	1,97	5,87	19,14	141,88	№25	
	Крупа перловая	2						
	Картофель	80						
	Огурцы соленые	16						
	Масло растительное	3						
	Лук репка	10						
	Морковь	10						
	Сметана жирностью 20%	6						
	Масло сливочное крестьянское	3						
Томат паста	3							
Зелень	0,007							
	<i>Рыба, запеченная в молочном соусе</i>	50	19,79	5,63	6,63	194,4	№43	
	рыба свежая	110						
	масло растительное	3						
	лук репка	10						
	морковь	10						
	молоко питьевое пастеризованное	50						
	мука пшеничная	4						
	<i>Картофельное пюре</i>	120	2,96	5,03	27,94	173,4	№ 65	
	картофель	140						
	молоко питьевое пастеризованное	30						
	масло сливочное крестьянское	5						
	<i>Компот из сухофруктов, vit</i>	150	0,2	-	15,91	67,44	№ 51	
	сахар песок	10						
	смесь сухофруктов	9						
	витамин «С»	0,045						
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	40	2,76	0,26	19,08	92	№16 В	
	ВСЕГО		28,48	16,79	93,67	669,12		

ПОЛДНИК	Омлет с сыром	90	11,33	12,89	4,03	184,8	№ 81	
	Яйцо куриное	1 ^{1/2} шт						
	сыр	7						
	Молоко питьевое пастеризованное	80						
	Масло растительное	2						
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,07	0,26	14,31	69	№16 А	
	<i>ВАФЛИ</i>	12						
	<i>Чай сладкий</i>	150	-	-	10	40,6	№57А	
сахар песок	10							
Чай черный байховый	0,01							
	<i>ВСЕГО</i>		13,4	13,15	28,34	294,4		
	<i>ИТОГО</i>		49,29	40,71	167,26	1277,52		

Возрастная категория 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
ЗАВТРАК	<i>Вермишель молочная</i>	180	5,95	6,95	25,7	191,4	№8	
	вермишель	20						
	молоко питьевое пастеризованное	125						
	сахар песок	6						
	масло сливочное крестьянское	3						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15	
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	10	40,6	№57	
	Чай черный байховый	0,02						
	Сахар песок	10						
	<i>ВСЕГО</i>		8,04	11,12	50,03	338,1		

<i>II завтрак</i>	<i>ФРУКТОВЫЙ СОК</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,57</i>	<i>№ 60</i>	
<i>ОБЕД</i>	<i>Кукуруза сладкая консервированное</i>	<i>50</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>9</i>	<i>40</i>	<i>№69</i>	
	<i>Рассольник со сметаной</i>	<i>200</i>	<i>2,55</i>	<i>7,89</i>	<i>25,26</i>	<i>188,2</i>	<i>№25</i>	
	Крупа перловая	5						
	Картофель	100						
	Огурцы соленые	20						
	Масло растительное	4						
	Лук репка	10						
	Морковь	10						
	Сметана жирностью 20%	7						
	Масло сливочное крестьянское	3						
Томат паста	4							
Зелень	0,007							
	<i>Рыба, запеченная в молочном соусе</i>	<i>80</i>	<i>24,89</i>	<i>5,79</i>	<i>7,08</i>	<i>240,8</i>	<i>№43</i>	
	рыба свежая	140						
	масло растительное	4						
	лук репка	10						
	морковь	10						
	молоко питьевое пастеризованное	60						
	мука пшеничная	4						
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>150</i>	<i>3,71</i>	<i>6,17</i>	<i>28,39</i>	<i>212,3</i>	<i>№ 65</i>	
	картофель	170						
	молоко питьевое пастеризованное	40						
	масло сливочное крестьянское	6						
	<i>Компот из сухофруктов, vit</i>	<i>180</i>	<i>0,3</i>	<i>-</i>	<i>22,2</i>	<i>93,58</i>	<i>№ 51</i>	
	сахар песок	15						
	смесь сухофруктов	11						
	витамин «С»	0,05						
	<i>Хлеб ржано - пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,44</i>	<i>0,32</i>	<i>23,86</i>	<i>115</i>	<i>№16 В</i>	

	<i>ВСЕГО</i>		<i>35,89</i>	<i>19,85</i>	<i>115,82</i>	<i>889,88</i>	
<i>ПОЛДНИК</i>	<i>Омлет с сыром</i>	<i>120</i>	<i>11,65</i>	<i>13,24</i>	<i>4,47</i>	<i>189,2</i>	<i>№ 81</i>
	<i>Яйцо куриное</i>	<i>1,5 шт</i>					
	<i>сыр</i>	<i>7</i>					
	<i>Молоко питьевое пастеризованное</i>	<i>90</i>					
	<i>Масло растительное</i>	<i>2</i>					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>2,07</i>	<i>0,26</i>	<i>14,31</i>	<i>69</i>	<i>№16 А</i>
	<i>ВАФЛИ</i>	<i>20</i>					
	<i>Чай сладкий</i>	<i>180</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>10</i>	<i>40,6</i>	<i>№57А</i>
<i>сахар песок</i>	<i>10</i>						
<i>Чай черный байховый</i>	<i>0,01</i>						
	<i>ВСЕГО</i>		<i>13,72</i>	<i>13,5</i>	<i>28,78</i>	<i>298,8</i>	
	<i>ИТОГО</i>		<i>58,65</i>	<i>44,47</i>	<i>204,73</i>	<i>1569,35</i>	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория до 3 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>		
<i>ЗАВТРАК</i>	<i>Каша рисовая молочная</i>	<i>150</i>	<i>4,69</i>	<i>6,02</i>	<i>26,25</i>	<i>182,5</i>	<i>№13</i>
	<i>Крупа рисовая</i>	<i>22</i>					
	<i>Молоко питьевое пастеризованное</i>	<i>120</i>					
	<i>Масло сливочное крестьян</i>	<i>2</i>					
	<i>Сахар-песок</i>	<i>5</i>					

	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	<i>30/10</i>	<i>4,23</i>	<i>2,1</i>	<i>14,61</i>	<i>96,7</i>	<i>№16</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>150</i>	<i>3,63</i>	<i>1,76</i>	<i>16,09</i>	<i>94,7</i>	<i>№56</i>
	кофейный напиток	40					
	молоко пастеризованное питьевое	50					
	сахар песок	10					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>10,53</i>	<i>12,71</i>	<i>56,79</i>	<i>394,4</i>	
<i>II завтрак</i>	<i>ФРУКТОВЫЙ СОК</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,57</i>	<i>№ 60</i>
<i>ОБЕД</i>	<i>Свекольник со сметаной</i>	<i>150</i>	<i>2,56</i>	<i>6,64</i>	<i>23,73</i>	<i>170</i>	<i>№24</i>
	картофель	80					
	свекла	70					
	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растительное	3					
	масло сливочное крестьян	3					
	томат-паста	3					
	сметана 20%	6					
	зелень	0,007					
	<i>Котлета мясная с соусом</i>	<i>50</i>	<i>8,87</i>	<i>7,15</i>	<i>7,65</i>	<i>150,82</i>	<i>№45</i>
	фарш говяжий	42					
	пшеничный хлеб	10					
	молоко питьевое пастеризованное	15					
	яйцо куриное	1/8					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	масло растительное	3					
	мука пшеничная	4					
	томат паста	3					
	<i>Отварные макароны</i>	<i>120</i>	<i>4,23</i>	<i>4,35</i>	<i>32,07</i>	<i>179,2</i>	<i>№62</i>
	макаронные изделия	45					

	масло сливочное крестьянское	5					
	<i>Компот с /ф витамин-ый</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	-	<i>14,92</i>	<i>67,42</i>	<i>№53</i>
	сухофрукты сахар песок витамин «С»	9 10 0,045					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,76</i>	<i>0,2</i>	<i>19,08</i>	<i>92</i>	<i>№16 В</i>
	ВСЕГО		18,44	17,55	98,69	669,14	
ПОЛДНИК	<i>Манник с повидлом</i>	<i>50</i>	<i>4,65</i>	<i>4,23</i>	<i>38,36</i>	<i>229,4</i>	<i>№79</i>
	манка кефир жирный сахар песок яйцо куриное масло растительное повидло	30 45 10 ¼ 2 20					
	<i>Чай сладкий</i>	<i>150</i>	-	-	<i>9,89</i>	<i>40,6</i>	<i>№57</i>
	Сахар- песок Чай черный байховый	10					
	ВСЕГО		4,65	4,23	48,25	270	
	ИТОГО		34,12	34,49	213,83	1376,11	

Возрастная категория 3 – 7 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>		
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	<i>180</i>	<i>5,63</i>	<i>7,01</i>	<i>17,46</i>	<i>203,8</i>	<i>№13</i>
	Крупа рисовая	24					

	Молоко питьевое пастеризованное Масло сливочное крестьян Сахар-песок	125 5 3					
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	<i>30/10</i>	<i>4,23</i>	<i>2,1</i>	<i>14,61</i>	<i>96,7</i>	<i>№16</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>180</i>	<i>3,96</i>	<i>2,11</i>	<i>18,54</i>	<i>112,1</i>	<i>№56</i>
	кофейный напиток молоко пастеризованное питьевое сахар песок	60 60 10					
	ВСЕГО		12,98	14,43	50,51	438,7	
<i>II завтрак</i>	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
ОБЕД	<i>Свекольник со сметаной</i>	<i>200</i>	<i>3,03</i>	<i>7,84</i>	<i>28,7</i>	<i>203</i>	<i>№24</i>
	картофель свекла морковь лук-репка масло растительное масло сливочное крестьян томат-паста сметана 20% жирн зелень	100 80 10 10 4 3 4 7 0,007					
	<i>Котлета мясная с соусом</i>	<i>80</i>	<i>15,54</i>	<i>11,32</i>	<i>28,01</i>	<i>279,23</i>	<i>№45</i>
	фарш говяжий пшеничный хлеб молоко питьевое пастеризованное яйцо куриное лук репка морковь масло растительное мука пшеничная	83 15 20 1/8 10 10 4 4					

	томат паста	4					
	Отварные макароны	150	4,71	5,18	35,65	213,6	№62
	макаронные изделия масло сливочное крестьянское	50 6					
	<i>Компот с /ф, vit</i>	180	0,3	-	22,2	93,58	№53
	сухофрукты сахар песок витамин «С»	11 15 0,05					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	50	3,44	0,32	23,86	115	№16 В
	ВСЕГО		27,07	24,65	134,4	887,41	
ПОЛДНИК	<i>Манник с повидлом</i>	70	5,27	4,33	50,35	266,3	№79
	манка кефир жирный сахар песок яйцо куриное масло растительное повидло	40 50 15 ¼ 2 20					
	Чай сладкий	180	-	-	9,89	40,6	№57
	Сахар – песок Чай черный байховый	10					
	ВСЕГО		5,27	4,33	60,24	306,9	
	ИТОГО		45,82	43,41	255,25	1675,58	

ДЕНЬ 7

ВТОРНИК

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная, жидкая	150	5,23	6,94	19,74	164,2	№ 7
	Крупа гречневая	10					
	Молоко питьевое пастеризованное	120					
	Масло сливочное крестьян	3					
	Сахар-песок	5					
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№ 15 а
Чай сладкий	Чай сладкий	150	-	-	10	40,6	№57
	Сахар- песок	10					
	Чай черный байховый						
	ВСЕГО		7,32	11,21	44,04	310,9	
II завтрак	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
ОБЕД	Суп гороховый с гренками	150	6,12	4,94	36,32	217,8	№17
	картофель	80					
	горох	15					
	морковь	10					
	лук репка	10					
	масло растительное	3					
	масло сливочное крестьянское	2					
	хлеб пшеничный	25					
	зелень	0,007					
Азу по – татарски	120	12,3	23,83	32,83	293,08	№ 40	

	мясо (гуляш)	50					
	картофель	160					
	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растительное	3					
	масло сливочное	5					
	огурец	16					
	томат-паста	3					
	<i>Компот с /ф витамин-ый</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>15,91</i>	<i>67,44</i>	<i>№ 51</i>
	сухофрукты	9					
	сахар песок	10					
	витамин «С»	0,045					
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	<i>40</i>	<i>2,76</i>	<i>0,2</i>	<i>19,08</i>	<i>92</i>	<i>№16 В</i>
	ВСЕГО		19,36	30,56	89,81	670,32	
ПОЛДНИК	<i>Сырники, запеченные со сгущенным молоком</i>	<i>90/30</i>	<i>21,67</i>	<i>15,53</i>	<i>51,65</i>	<i>437</i>	<i>№ 77</i>
	творог жирный	100					
	мука пшеничная	20					
	яйцо куриное	1/5					
	сахар песок	10					
	масло растительное	12					
сгущенное молоко	30						
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>150</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>9,89</i>	<i>41,6</i>	<i>№ 59</i>
	Чай черный байховый	0,01					
	Сахар песок	10					
	лимон	4					
	ВСЕГО		21,67	15,53	63,54	481,6	
	ИТОГО		48,35	57,3	197,39	1462,82	

Возрастная категория 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная, жидкая</i>	180	5,23	7,84	24,12	187,3	№ 7
	Крупа гречневая	15					
	Молоко питьевое пастеризованное	3					
	Масло сливочное крестьян	125					
	Сахар-песок	6					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15
	Чай сладкий	180	-	-	9,89	40,6	№57
	Сахар – песок	10					
	Чай черный байховый						
	ВСЕГО		7,32	12,01	48,34	334	
II завтрак	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
ОБЕД	<i>Суп гороховый с гренками</i>	200	7,56	6,84	44,97	276,6	№17
	картофель	100					
	горох	20					
	морковь	10					
	лук репка	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное крестьянское	3					
	хлеб пшеничный	30					
зелень	0,007						
	Азу по – татарски	180	15,13	16,12	44,49	377,4	№ 40

	мясо (гуляш)	60					
	картофель	220					
	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное	6					
	огурец	20					
	томат-паста	4					
	<i>Компот с /ф витамин-ый</i>	<i>180</i>	<i>0,3</i>	<i>-</i>	<i>22,2</i>	<i>93,58</i>	<i>№51</i>
	сухофрукты	11					
	сахар песок	15					
	витамин «С»	0,05					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,44</i>	<i>0,32</i>	<i>23,86</i>	<i>115</i>	<i>№16 В</i>
	ВСЕГО		26,43	23,28	135,52	862,58	
ПОЛДНИК	<i>Сырники, запеченные со сгущенным молоком</i>	<i>130/ 35</i>	<i>24,67</i>	<i>19,9</i>	<i>67,43</i>	<i>553,9</i>	<i>№ 77</i>
	творог жирный	110					
	мука пшеничная	30					
	яйцо куриное	1/5					
	сахар песок	15					
	масло растительное	14					
	сгущенное молоко	35					
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>180</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>9,89</i>	<i>41,6</i>	<i>№59</i>
	Чай черный байховый	0,01					
	Сахар песок	10					
	лимон	4					
	ВСЕГО		24,67	19,9	79,32	608,5	
	ИТОГО		58,42	55,19	263,18	1805,08	

ДЕНЬ 8 СРЕДА

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Каша кукурузная молочная</i>	150	5,27	5,81	27,24	183,1	
	Крупа кукурузная	22					
	Молоко питьевое пастеризованное	120					
	Масло сливочное крестьян	2					
	Сахар-песок	5					
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30/10	4,23	2,1	14,61	96,7	№16
	Чай сладкий	150	-	-	10	40,6	№57
	Сахар- песок	10					
	Чай черный байховый						
	ВСЕГО		20,8	16,32	90,5	496,1	
II завтрак	Яблоко	95					
ОБЕД	<i>Рассольник со сметаной</i>	150	1,97	5,87	19,14	141,88	№25
	Крупа перловая	2					
	Картофель	80					
	Огурцы соленые	16					
	Масло растительное	3					
	Лук репка	10					
	Морковь	10					

	Сметана жирностью 20%	6					
	Масло сливочное крестьянское	2					
	Томат паста	3					
	Зелень	0,007					
	<i>Фрикадельки с соусом</i>	50	8,87	7,15	7,65	150,82	
	фарш говяжий	42					
	пшеничный хлеб	10					
	молоко питьевое пастеризованное	15					
	яйцо куриное	1/8					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	масло растительное	3					
	мука пшеничная	4					
	томат паста	3					
	<i>Гарнир гречневый</i>	120	3,96	5,01	28,53	179,7	№61
	Крупа гречневая	30					
	масло сливочное крестьянское	5					
	<i>Компот с /ф витамин-ый</i>	150	0,2	-	15,91	67,44	№ 51
	сухофрукты	9					
	сахар песок	10					
	витамин «С»	0,045					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	40	2,76	0,2	19,08	92	№16 В
	ВСЕГО		17,76	18,23	90,31	631,84	
ПОЛДНИК	<i>БУЛОЧКА «Детская»</i>	70	11,96	9	13,8	329,9	№ 86
	мука пшеничная	50					
	яйцо куриное	1/10					
	сахар песок	5 5					
	молоко питьевое пастеризованное	20					
	масло сливочное крестьянское	2					

	дрожжи масло растительное	40 2 3					
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	9,89	40,6	№57А
	сахар песок Чай черный байховый	10 0,01					
	ВСЕГО		11,96	9	23,8	370,5	
	ИТОГО		50,52	43,55	204,51	1498,44	

Возрастная категория 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Каша кукурузная молочная</i>	180	6,08	6,78	29,45	204,8	
	Крупа кукурузная Молоко питьевое пастеризованное Масло сливочное крестьян Сахар-песок	24 125 6 3					
	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	30/10	4,23	2,1	14,61	96,7	№16
	<i>Чай сладкий</i>	180	-	-	9,89	40,6	№57
	Сахар – песок Чай черный байховый	10					
	ВСЕГО		25,94	21,64	75,15	598,2	
II завтрак	Яблоко	100	-	-	10	47	№ 60
ОБЕД	<i>Рассольник со сметаной</i>	200	2,55	7,89	25,26	188,2	№25
	Крупа перловая	5					

	Картофель	100					
	Огурцы соленые	20					
	Масло растительное	4					
	Лук репка	10					
	Морковь	10					
	Сметана жирностью 20%	7					
	Масло сливочное крестьянское	3					
	Томат паста	3					
	Зелень	0,007					
	Фрикадельки, с соусом	80	15,54	11,32	28,01	279,23	
	фарш говяжий	83					
	пшеничный хлеб	15					
	молоко питьевое пастеризованное	20					
	яйцо куриное	1/8					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	масло растительное	4					
	мука пшеничная	4					
	томат паста	4					
	Гарнир гречневый	150	4,74	5,91	31,71	203	№61
	Крупа гречневая	50					
	масло сливочное крестьянское	6					
	Компот с/ф, ВИТ	180	0,3	-	16,58	93,58	№ 51
	сухофрукты	11					
	сахар песок	15					
	витамин «С»	0,05					
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,44	0,32	23,86	115	№16 В
	ВСЕГО		23,54	23,48	87,57	701,48	
	БУЛОЧКА «Детская»	90	14,45	9,59	65,73	407,3	№ 86

<i>ПОЛДНИК</i>	мука пшеничная	55					
	яйцо куриное	1/10					
	сахар песок	5 10					
	молоко питьевое пастеризованное	25					
	масло сливочное крестьянское	3					
	дрожжи	60					
	масло растительное	2 4					
	Чай сладкий	180	-	-	9,89	40,6	№57
	Сахар – песок	10					
	Чай черный байховый						
	ВСЕГО		14,45	9,59	75,62	447,9	
	ИТОГО					1747,58	

ДЕНЬ 9 *Четверг*

Возрастная категория до 3 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>		
<i>ЗАВТРАК</i>	Вермишель молочная	150	5,32	6,6	20,92	167,3	№ 8
	вермишель	10					
	молоко питьевое пастеризованное	120					
	сахар песок	3					
	масло сливочное	3					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	9,89	40,6	№57А
	сахар песок	10					
	Чай черный байховый	0,01					
	ВСЕГО		18,71	19,18	84,55	489,7	

II завтрак	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
ОБЕД	<i>Отварная свекла</i>	30	0,36	-	2,65	12,4	№ 71
	Свекла	40					
	<i>Суп крестьянский с яйцом со сметаной</i>	150	2,5	7,22	20,21	161,5	№ 28
	пшено картофель лук репка морковь масло растительное масло сливочное крестьянское яйцо куриное сметана жирностью 20% зелень	5 80 10 10 3 3 1/10 6 0,007					
	<i>Запеканка из печени с рисом</i>	110	17,07	18,9	20,5	329	№ 36
	печень говяжья рис молоко питьевое пастеризованное лук репка морковь яйцо куриное масло растительное масло сливочное	70 20 55 10 10 1/4 10 2 2					
	<i>Напиток из кураги</i>	150	1	-	16,89	47,6	№ 51 А
	курага сахар песок витамин « С »	9 10 0,045					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	40	2,76	0,2	19,08	92	№16 В

	ВСЕГО		27,43	24,24	92,79	702,9	
ПОЛДНИК	Омлет	90	9,81	11,56	3,82	165,3	
	Яйцо куриное	1 1/2					
	Молоко питьевое пастеризованное	80					
	Масло растительное	2					
	Хлеб пшеничный	25		0,18	11,85	57,2	
	Вафли	12					
	Чай с сахаром	150	-	-	9,89	40,6	№57А
	сахар песок	10					
	Чай черный байховый	0,01					
	ВСЕГО		9,81	11,56	15,71	219,9	
	ИТОГО		69,56	56,25	209,51	1545,65	

Возрастная категория 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	180	5,95	6,95	25,7	191,4	№8
	вермишель	15					
	молоко питьевое пастеризованное	125					
	сахар песок	6					
	масло сливочное крестьянское	3					
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,17	14,33	106,1	№15
	Чай с сахаром	180	-	-	9,89	40,6	№57А
	сахар песок	10					
	Чай черный байховый	0,01					
	ВСЕГО		8,04	11,12	49,92	338,1	

<i>II завтрак</i>	ФРУКТОВЫЙ СОК	100	0,5	-	10,1	42,57	№ 60
ОБЕД	<i>Отварная свекла</i>	50	0,6	-	4,42	20,6	
	Свекла	70					
	<i>Суп крестьянский с яйцом со сметаной</i>	200	3,06	7,52	26,06	198,4	№ 28
	пшено	8					
	картофель	100					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное крестьянское	3					
	яйцо куриное	1/10					
	сметана 20%	7					
	зелень	0,007					
	<i>Запеканка из печени с рисом</i>	150	20,91	22,52	22,08	375,9	№ 36
	печень говяжья	85					
	рис	35					
	молоко питьевое пастеризованное	60					
	лук репка	10					
	морковь	10					
	яйцо куриное	¼					
	масло растительное	12 2					
	масло сливочное	2					
	<i>Напиток из кураги</i>	180	1	-	22,84	97,8	№ 51 A
	курага	11					
	сахар песок	15					
	витамин « С»	0,05					
	<i>Хлеб ржано – пшеничный</i>	50	3,44	0,32	23,86	115	№16 B

	ВСЕГО		<i>29,01</i>	<i>30,36</i>	<i>94,84</i>	<i>807,7</i>		
ПОЛДНИК	Омлет	<i>120</i>	<i>22,35</i>	<i>12,26</i>	<i>4,8</i>	<i>178,1</i>	<i>№81</i>	
	Яйцо куриное Молоко питьевое пастеризованное Масло растительное	<i>1,5 шт</i> <i>100</i> <i>2</i>						
	Хлеб пшеничный	<i>25</i>	<i>1,76</i>	<i>0,18</i>	<i>11,85</i>	<i>57,2</i>	<i>№ 16 А</i>	
	Вафли	<i>12</i>						
	Чай с сахаром	<i>180</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>9,89</i>	<i>40,6</i>	<i>№57А</i>	
	сахар песок Чай черный байховый	<i>10</i> <i>0,01</i>						
	ВСЕГО		<i>24,11</i>	<i>12,44</i>	<i>28,54</i>	<i>289,9</i>		
	ИТОГО		<i>61,16</i>	<i>53,92</i>	<i>177,44</i>	<i>1435,7</i>		

ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

Возрастная категория до 3 лет

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>№ рецептур</i>	
			<i>Белки</i>	<i>ЖИРЫ</i>	<i>УГЛЕВОДЫ</i>			
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	<i>150</i>	<i>5,02</i>	<i>6,32</i>	<i>24,63</i>	<i>180,4</i>	<i>№ 6</i>	
	Крупа пшеничная Молоко питьевое пастеризованное Сахар песок Масло сливочное крестьянское	<i>22</i> <i>120</i> <i>5</i> <i>3</i>						
	Хлеб пшеничный с сыром	<i>30/10</i>	<i>4,23</i>	<i>2,1</i>	<i>14,61</i>	<i>96,7</i>	<i>№16</i>	
	Какао с молоком	<i>150</i>	<i>11,3</i>	<i>8,41</i>	<i>24,65</i>	<i>216,3</i>	<i>№ 55</i>	

	Какао порошок Молоко питьевое пастеризованное Сахар песок	60 40 10					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>20,55</i>	<i>16,83</i>	<i>63,89</i>	<i>493,4</i>	
<i>II завтрак</i>	<i>ФРУКТОВЫЙ СОК</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,57</i>	<i>№ 60</i>
<i>ОБЕД</i>	<i>Борщ со сметаной</i>	<i>150</i>	<i>2,38</i>	<i>7,11</i>	<i>20,63</i>	<i>134,2</i>	<i>№ 26</i>
	картофель капуста свежая свекла морковь лук-репка масло растител масло сливочное сметана томат-паста зелень	80 30 20 10 10 3 3 6 3 0,007					
	<i>Гуляш мясной с подливкой</i>	<i>50</i>	<i>15,51</i>	<i>9,31</i>	<i>4,93</i>	<i>163,4</i>	
	говядина морковь лук репка масло растительное мука пшеничная томат паста	68 10 10 3 4 3					
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>120</i>	<i>2,96</i>	<i>5,03</i>	<i>27,94</i>	<i>173,4</i>	<i>№ 65</i>
	картофель молоко питьевое пастеризованное масло сливочное крестьянское	140 30 5					
	<i>Компот из сухофруктов, vit</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	<i>-</i>	<i>15,91</i>	<i>67,44</i>	<i>№ 51</i>
	сахар песок	10					

	смесь сухофруктов витамин «С»	9 0,045					
	<i>Хлеб ржано- пшеничный</i>	40	2,76	0,26	19,08	92	№16 В
	ВСЕГО		30,96	18,16	99,77	840,99	
ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	90	10,83	5,46	48,75	290,35	№ 75
	мука пшеничная	50					
	сахар песок	5 5					
	молоко питьевое пастеризованное	25					
	масло сливочное крестьянскон	2					
	дрожжи	40					
	масло растительное	2					
	творог	25					
	яйцо куриное	1/10					
	<i>Чай с сахаром</i>	150	--	--	9,89	40,6	№ 57
	сахар песок	10					
	Чай черный байховый	0,01					
	ВСЕГО		10,83	5,46	59,64	330,95	
	ИТОГО		62,34	40,45	223,3	1665,34	

Возрастная категория 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур
			Белки	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	180	6,1	7,33	27,15	201,6	
	Крупа пшеничная	24					
	Молоко питьевое пастеризованное	125					
	Сахар песок	6					
	Масло сливочное крестьянское	3					

	<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>	<i>30/10</i>	<i>4,23</i>	<i>2,1</i>	<i>14,61</i>	<i>96,7</i>	<i>№16</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>180</i>	<i>15,63</i>	<i>12,76</i>	<i>31,09</i>	<i>296,7</i>	<i>№ 55</i>
	Какао порошок	60					
	Молоко питьевое пастеризованное	50					
	Сахар песок	10					
	<i>ВСЕГО</i>		<i>25,96</i>	<i>22,19</i>	<i>72,85</i>	<i>595</i>	
<i>II завтрак</i>	<i>ФРУКТОВЫЙ СОК</i>	<i>100</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>10,1</i>	<i>42,57</i>	<i>№ 60</i>
<i>ОБЕД</i>	<i>БОРЩ со сметаной</i>	<i>200</i>	<i>3,26</i>	<i>5,45</i>	<i>27,31</i>	<i>176,2</i>	<i>№ 26</i>
	картофель	100					
	капуста свежая	50					
	свекла	40					
	морковь	10					
	лук-репка	10					
	масло растительное	4					
	масло сливочное	4					
	сметана	7					
	томат-паста	4					
	зелень	0,007					
	<i>Гуляш мясной с подливкой</i>	<i>80</i>	<i>19,73</i>	<i>12,33</i>	<i>5,14</i>	<i>208,6</i>	
	говядина	90					
	морковь	10					
	лук репка	10					
	масло растительное	4					
	мука пшеничная	4					
	томат паста	4					
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>150</i>	<i>3,71</i>	<i>6,17</i>	<i>28,39</i>	<i>212,3</i>	<i>№ 65</i>
	картофель	170					
	молоко питьевое пастеризованное	40					
	масло сливочное крестьянское	6					

	<i>Компот с /ф, vit</i>	<i>180</i>	<i>0,3</i>	<i>-</i>	<i>22,2</i>	<i>93,58</i>	<i>№51</i>
	сухофрукты	11					
	сахар песок	15					
	витамин «С»	0,05					
	<i>Хлеб ржано– пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>3,44</i>	<i>0,32</i>	<i>23,86</i>	<i>115</i>	<i>№16 В</i>
	ВСЕГО		35,59	20,17	105,48	843,9	
ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	<i>100</i>	<i>15,23</i>	<i>7,46</i>	<i>53,75</i>	<i>334,35</i>	<i>№ 75</i>
	мука пшеничная	55					
	сахар песок	5 5					
	молоко питьевое пастеризованное	30					
	масло сливочное	3					
	яйцо куриное	1/10					
	масло растительное	2					
	творог жирный	30					
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>--</i>	<i>--</i>	<i>9,89</i>	<i>40,6</i>	<i>№ 57</i>
	сахар песок	10					
	Чай черный байховый	0,02					
	ВСЕГО		15,23	7,46	63,64	374,95	
	ИТОГО		76,78	49,82	241,97	1856,42	