

Филиал МБОУ ООШ с.Якупово - детский сад «Айгуль»

Согласовано

Методист ИМЦ МКУ «Куюргазинский РОО»
Заболотная Т.В.



С.У.Туйгильдин

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

1 день							
№	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 1 до 3 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб. 2013г.	200	7,7	8,39	22,38	195,02	1,09
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,98
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
	Итого		12,76	15,49	51,4	394,82	2,07
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Итого		0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Обед						
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов №10, сб. 2013г.	35	0,7	1,95	1,69	26,92	11,65
	Борщ с капустой и картофелем №52, сб. 2013 г.	200/10	1,39	4,74	9,96	87,36	6,35
	Плов из курицы (2 вариант) № 131, сб. 2013 г.	150	19,9	24,45	26,06	405,94	0,54
	Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		25,07	32,33	53,9	608,74	18,73
	Полдник						
	Пудинг из творога с молочным соусом ТТК	80/25	14,06	4,1	21,28	177,92	0,08
	Напиток апельсиновый №276, сб.2013 г.	150	0,06	0,01	14,14	54,35	1,68
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
	Итого		14,91	4,21	40,25	256,16	1,76
	Итого за день		53,64	52,33	158,15	1314,98	28,56

2 день							
№	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
от 1 до 3 лет							
Завтрак							
	Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	75/3	7,15	11,21	1,38	134,83	0,14
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	150	5,1	3,96	13,71	109,05	0,84
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	Итого		14,26	19,55	27,2	340,99	0,98
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
	Итого		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед							
	Салат из свежих огурцов №12, сб.2013г.	30	0,25	1,5	0,96	18,26	2,82
	Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	200/10	2,44	5,35	11,79	105,85	5,75
	Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	150	16,9	15,67	8,19	241,74	1,68
	Чай с лимоном и сахаром № 266, сб. 2013 г	150	0,13	0,03	6,51	26,36	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		21,71	22,9	37,46	445,25	11,05
Полдник							
	Капуста тушеная №139, сб. 2013 г.	60	1,26	1,6	5,43	40,86	11,3
	Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	50	0,96	1	7,35	43,12	2,02
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
	Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	54,95	0
	Итого		4,79	2,98	39,03	203,18	16,32
	Итого за день		41,8	45,77	118,4	1053,9	35,35

3 день							
№	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 1 до 3 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой пшеничной №72, сб. 2013 г.	200	7,47	6,26	21,03	169,57	1,09
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,98
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	Итого		14,34	11,79	45,19	343,16	2,14
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Итого		0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Обед						
	Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	40	0,7	1,96	2,93	31,81	1
	Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	200/10	1,76	4,89	11,43	97,96	8,4
	Голубцы ленивые (2 вариант) № 118, сб. 2013 г.	180/20	14,9	13,24	12,94	229,79	9,66
	Кисель из яблок №282, сб 2013 г.	150	0,11	0,1	22,13	87,58	1,02
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0
	Итого		20,76	20,68	68,18	542,22	20,08
	Полдник						
	Рыба припущеная №77, сб. 2013 г.	70	15,62	4,99	0,35	108,74	0,17
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
	Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
	Итого		18,43	8,57	21,32	237,16	3,64
	Итого за день		54,43	41,34	147,29	1177,8	31,86

4 день							
№	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 1 до 3 лет						
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая № 175, сб. 2013 г.	120/3	5,12	5,64	22,95	163,34	0,48
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
	Итого		11,83	12,31	57,05	387,81	0,87
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	73,68	8
	Итого		1,2	0,4	16,8	73,68	8
	Обед						
	Салат из свежих помидоров № 11, сб. 2013 г.	40	0,37	2,02	1,94	27,71	6,76
	Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	200/10	1,43	4,76	6,95	76,66	9,7
	Гуляш из отварной говядины №90, сб. 2013 г	50/50	12,75	11,7	3,67	170,76	0,33
	Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013 г.	120	4,22	3,28	25,81	151,94	0
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	99,66	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		21,2	22,42	72,83	579,77	19,79
	Полдник						
	Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013г.	80/15	14,69	10,01	23,62	243,47	0,27
	Чай с молоком ТТК	150	1,24	0,95	1,85	20,61	0,22
	Итого		15,93	10,95	25,47	264,09	0,49
	Итого за день		50,16	46,08	172,15	1305,3	29,14

5 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
от 1 до 3 лет							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой овсяной № 72, сб. 2013 г.	200	7,13	8,02	17,65	170,3	1,09
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,98
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	Итого		14	13,56	41,8	343,9	2,14
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Итого		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками №26, сб. 2013г.	40	0,33	2,02	2,95	31,14	1,58
	Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г.	200	4,6	3,56	14,72	110,5	3,68
	Рыба отварная №78, сб. 2013г.	70	16,02	4,74	0,41	108,4	1,16
	Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	100	2,1	3,02	9,05	71,38	18,83
	Компот из свежих плодов (груши)№275, сб. 2013 г.	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		26,73	13,99	59,84	473,4	25,85
Полдник							
	Плов с изюмом № 195, сб. 2013 г.	100	2,32	9,06	25,88	194,7	0,91
	Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0
	Итого		2,41	9,08	30,44	212,6	0,91
	Итого за день		44,04	36,93	144,68	1085	34,9

6 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
от 1 до 3 лет							
Завтрак							
	Суп молочный с овощами №73, сб. 2013г.	200	4,72	5,6	14,46	127,22	6,98
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
	Итого		9,85	12,07	38,9	303,9	7,37
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Итого		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед							
	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №21, сб. 2013 г.	40	0,62	1,57	2,13	24,98	1,54
	Суп картофельный с лапшой домашней №56, сб. 2013 г.	200	2,27	2,24	14,28	87,74	5,28
	Биточки рубленные из птицы № 127, сб. 2013г.	50	7,11	7,65	4,87	117,09	0,8
	Рагу из овощей № 145, сб. 2013г.	100	1,9	4,67	10,92	93,86	7,59
	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	99,66	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		14,33	16,79	66,66	476,36	18,21
Полдник							
	Пирожки печенные с яблоками № 235, сб. 2013г.	70	4,51	4,24	33,82	191,68	0
	Чай с молоком ТТК	150	1,24	0,95	1,85	20,61	0,22
	Итого		5,74	5,19	35,68	212,29	0,22
	Итого за день		30,82	34,34	153,84	1047,8	31,79

7 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 1 до 3 лет						
	Завтрак						
	Каша молочная "Дружба" №187, сб. 2013 г.	120/3	5,01	6,25	22,07	164,69	0,55
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
	Итого		9,67	13,3	48,68	352,54	1,52
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	85,38	60
	Итого		1,05	0,15	19,8	85,38	60
	Обед						
	Салат витаминный №22, сб. 2013г.	35	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24
	Свекольник № 64, сб. 2013 г.	200/10	1,7	4,81	12,45	99,46	5,5
	Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	50/3	6,74	6,68	4,82	106,68	0,04
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013г.	100	2,04	3,14	13,4	91,44	6,94
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	150	0,69	0,03	15,42	62,44	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	65,57	0
	Итого		14,63	19,14	70,16	509,73	14,82
	Полдник						
	Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013 г.	100/30	5,74	5,36	33,51	201,64	1,46
	Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	150	0,09	0,02	4,56	17,88	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
	Итого		6,62	5,48	42,9	243,41	1,46
	Итого за день		31,97	38,07	181,54	1191,1	77,8

8 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 1 до 3 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013г.	200,00	6,53	8,04	19,23	174,57	1,09
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35,06	0,07
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
	Итого		14,68	17,22	46,09	398,27	1,55
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	67,67	7
	Итого		1,05	0,35	14,7	67,67	7
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов №13, сб. 2013 г.	40	0,38	1,59	1,73	22,95	6,27
	Суп из овощей №63 сб. 2013г.	200/10	1,59	4,91	8,64	85,72	7,16
	Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	50	6,94	8,37	6,42	129,38	0
	Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	100/2	1,93	1,95	13,86	82,51	0,85
	Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013 г.	150	0,5	0,21	21,74	88,99	60
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Печенье	25	1,6	4,2	17,13	109,28	0
	Итого		14,92	21,6	79,53	571,86	74,29
	Полдник						
	Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	50	5,31	3,68	36,82	203,38	0
	Молоко кипяченое № 262, сб. 2013г.	150	4,46	2,09	6,9	60,09	0,82
	Итого		9,77	5,77	43,72	263,47	0,82
	Итого за день		40,43	44,93	184,04	1301,27	83,66

9 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 1 до 3 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013г.	200	6,71	6,55	19,53	163,52	0,96
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	150	2,27	2,63	12,08	78,81	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Итого		15,4	17,87	41,53	386,97	1,94
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3
	Итого		0,75	0,15	15,15	64,26	3
	Обед						
	Салат из свежих помидоров №11, сб.2013г.	30	0,32	2,01	1,32	24,99	5,9
	Суп картофельный с клецками №58, сб. 2013г.	200	1,32	1,93	8,79	58,62	3,68
	Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г.	150	15,77	12,99	16,95	248,6	29,22
	Компот из свежих плодов № 275, сб. 2013г.	150	0,11	0,11	12,89	51,18	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		21,09	17,61	59,63	484,21	40
	Полдник						
	Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	90/4	13,63	9,53	13,17	194,8	0,35
	Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013 г.	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19
	Итого		14,73	10,37	19,35	230,29	0,33
	Итого за день		51,97	46	135,66	1165,72	45,27

10 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 1 до 3 лет						
	Завтрак						
	Каша манная молочная жидккая №181, сб. 2013 г.	120/3	4,9	6,24	19,65	154,43	0,55
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	150	2,73	2,05	9,91	67,64	0,39
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	83,62	0
	Итого		10,42	12,76	46,51	343,06	0,94
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
	Итого		1,05	0,35	14,7	64,47	7
	Обед						
	Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013г.	30	0,97	1,75	3,28	33,01	1,99
	Рассольник ленинградский №50, сб. 2013г.	200/5	1,72	3,75	12,31	101,27	5,36
	Рыба припущеная №77, сб. 2013г.	60	13,52	4,28	0,3	103,73	0,14
	Овощи припущеные № 143, сб. 2013 г.	100	1,52	2,84	9,65	69,68	1,81
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	150	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		20,23	13	59,31	453,67	9,6
	Полдник						
	Булочка № 257, сб. 2013 г.	70	6,56	1,03	36,39	164,22	0,15
	Молоко кипяченое № 262, сб. 2013 г.	150	4,23	1,98	6,55	60,09	0,78
	Итого		10,79	3,01	42,94	224,3	0,93
	Итого за день		42,49	29,13	163,46	1085,5	18,46

1 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб. 2013г.	250	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
	Итого		16,32	18,45	64,83	489,24	1,94
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
	Итого		1,05	0,35	14,7	64,47	7
	Обед						
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов №10, сб. 2013г.	60	1,21	3,34	2,9	46,14	19,97
	Борщ с капустой и картофелем №52, сб. 2013 г.	250/15	1,74	6,29	12,44	112,51	7,94
	Плов из курицы (2 вариант) № 131, сб. 2013 г.	200	25,23	31,35	35,82	529,19	0,71
	Чай с молоком и сахаром №265, сб. 2013г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		31,73	42,62	73,58	806,03	29,27
	Полдник						
	Пудинг из творога с молочным соусом ТТК	120/40	20,99	5,54	30,92	257,19	0,18
	Напиток апельсиновый №276, сб.2013 г.	200	0,08	0,02	18,9	72,71	2,4
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
	Итого		21,73	5,68	53,16	347,58	2,58
	Итого за день		70,83	67,1	206,27	1707,31	40,78

2 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	200	5,68	4,38	17,1	128,19	0,91
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
	Итого		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	65	0,98	0,33	13,65	59,87	6,5
	Итого		0,98	0,33	13,65	59,87	6,5
	Обед						
	Салат из свежих огурцов №12, сб.2013г.	50	0,42	2,5	1,59	30,44	4,7
	Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	250/15	2,74	6,44	14,32	127	7,17
	Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61,87	0
	Итого		24,86	28,49	59,8	597,43	21,46
	Полдник						
	Колбаса вареная отварная	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0
	Капуста тушеная №139, сб. 2013 г.	60	1,26	1,6	5,43	40,86	11,3
	Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	50	0,98	1,02	7,5	44	2,06
	Чай с лимоном и сахаром № 266, сб. 2013 г	200,00	0,16	0,03	10,21	40,91	2,8
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
	Итого		11,13	7,39	33,77	247,29	16,16
	Итого за день		54,79	54,82	147,7	1305,07	45,2

3 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой пшеничной №72, сб. 2013 г.	250	9,34	7,82	26,29	211,96	1,37
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
	Итого		17,58	15,35	48,62	400,97	2,04
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
	Итого		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
	Обед						
	Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	60	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5
	Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	250/10	2,21	5,74	14,29	119,14	10,5
	Голубцы ленивые (2 вариант) № 118, сб. 2013 г.	200/30	16,14	10,62	14,06	215,63	2,73
	Кисель с витаминами "Валетек" №283, сб.2013г.	200	0	0	23,89	92,92	25
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0
	Итого		24,16	20,01	83,86	613,3	39,73
	Полдник						
	Рыба припущеная №77, сб. 2013 г.	80	17,85	5,7	0,4	124,27	0,19
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
	Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
	Итого		20,67	9,28	25,91	270,06	3,66
	Итого за день		63,54	45,01	174,14	1353,4	52,93

4 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб. 2013 г.	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
	Итого		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
	Итого		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
	Обед						
	Салат из свежих помидоров № 11, сб. 2013 г.	50	0,47	2,58	2,42	35,1	8,63
	Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	250/15	1,77	6,32	8,64	98,92	12,06
	Гуляш из отварной говядины №90, сб. 2013 г	50/50	12,81	11,12	3,93	166,82	0,33
	Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013 г.	170	5,98	4,64	36,56	215,25	0
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
	Итого		25,2	25,61	100,49	736,93	24,62
	Полдник						
	Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013г.	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,37
	Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
	Итого		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37
	Итого за день		60,82	53,54	229,04	1640,28	33,82

5 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой овсяной № 72, сб. 2013 г.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
	Итого		18,72	19,62	53,07	462,02	2,04
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8
	Итого		0,32	0,32	7,84	36,06	8
	Обед						
	Салат из свеклы с яблоками №26, сб. 2013г.	60	0,5	5,37	4,6	68,34	1,94
	Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013 г.	250	5,75	3,67	18,4	131,12	4,6
	Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	80	17,25	5,45	0,45	119,77	0,13
	Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	120	2,52	3,77	10,86	86,98	22,6
	Компот из свежих плодов (груши) № 275, сб. 2013 г.	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
	Итого		30,19	19,01	73,69	587,61	30,07
	Полдник						
	Плов с изюмом № 195, сб. 2013 г.	120	2,79	10,88	31,06	233,68	1,09
	Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
	Итого		2,89	10,9	40,16	268,93	1,09
	Итого за день		52,12	49,85	174,76	1354,63	41,2

6 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	250	5,9	7	18,07	159,02	8,72
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0
	Итого		12,38	15,71	67,11	455,28	9,24
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
	Итого		1,05	0,35	14,7	64,47	7
	Обед						
	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №21, сб. 2013 г.	60	0,93	2,35	3,19	37,48	2,3
	Суп картофельный с лапшой домашней №56, сб. 2013 г.	250	2,84	2,72	17,85	108,88	6,6
	Биточки рубленные из птицы № 127, сб. 2013г.	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96
	Рагу из овощей № 145, сб. 2013г.	100	1,9	4,67	10,92	93,86	7,59
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	132,88	4
	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		18,12	19,84	88,63	607,24	21,46
	Полдник						
	Пирожки печенные с яблоками № 235, сб. 2013г.	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0
	Чай с молоком ТТК	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26
	Итого		6,62	6,42	40,81	247,39	0,26
	Итого за день		38,18	42,32	211,25	1374,38	37,96

7 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Каша молочная "Дружба" №187, сб. 2013 г.	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
	Итого		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48
	Второй завтрак						
	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
	Итого		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
	Обед						
	Салат витаминный № 22, сб. 2013г.	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
	Свекольник №64, сб. 2013 г.	250	2,03	5,07	14,69	112,14	5,4
	Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,95	0,06
	Картофельное пюре № 137, сб. 2013г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,47
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
	Итого		20,34	25,96	98,18	704,07	12,25
	Полдник						
	Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013 г.	120/40	6,91	5,7	42,39	243,8	1,75
	Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,89	0
	Итого		7,8	5,83	56,32	302,94	1,75
	Итого за день		42,85	50,18	238,07	1563,94	18,89

8 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013 г.	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0
	Итого		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Итого		0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов №13, сб. 2013 г.	60	0,57	2,39	2,59	34,42	9,41
	Суп из овощей №63 сб. 2013г.	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95
	Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0
	Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86
	Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013 г.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
	Итого		18,4	27,51	100,23	721,58	99,21
	Полдник						
	Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	80	8,5	5,89	58,91	325,41	0
	Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
	Итого		8,62	5,92	58,94	326,21	0
	Итого за день		48,4	51,71	238,51	1614,89	107,21

9 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	250	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2
	Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
	Итого		20,29	20,58	63,9	521,29	1,77
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	80	1,2	0,4	16,8	73,68	8
	Итого		1,2	0,4	16,8	73,68	8
	Обед						
	Салат из свежих помидоров №11, сб.2013г.	60	0,64	4,03	2,65	49,98	11,81
	Суп картофельный с клецками №58, сб. 2013г.	250	1,65	2,42	10,99	73,28	4,6
	Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г.	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96
	Кисель с витаминами "Валетек" №283, сб. 2013 г.	180	0	0	21,5	83,63	22,5
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
	Итого		27,15	24,28	78,34	643,85	77,87
	Полдник						
	Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48
	Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
	Итого		18,74	12,67	26,74	296,69	0,19
	Итого за день		67,39	57,93	185,78	1535,51	87,84

10 день							
Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
	от 3 до 7 лет						
	Завтрак						
	Каша манная молочная жидккая №181, сб. 2013 г.	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Какао на молоке № 270, сб. 2013г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
	Итого		15,79	18,37	70,67	511,89	1,44
	Второй завтрак						
	Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Итого		0,9	0,3	12,6	55,26	6
	Обед						
	Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013г.	60	1,95	3,51	6,56	66,02	3,97
	Рассольник ленинградский №50, сб. 2013г.	250/5	2,15	4,52	15,39	124,61	6,7
	Рыба припущеная №77, сб. 2013г.	70	15,77	4,99	0,35	119,35	0,17
	Овощи припущеные № 143, сб. 2013 г.	120	1,82	3,41	11,59	83,62	2,17
	Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
	Итого		25,95	17,02	85,23	618,33	13,41
	Полдник						
	Булочка № 257, сб. 2013г.	70	6,53	1,27	36,39	164,33	0,15
	Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
	Итого		8,57	6,34	56,96	296,26	0,15
	Итого за день		51,2	42,04	225,46	1481,74	20,99