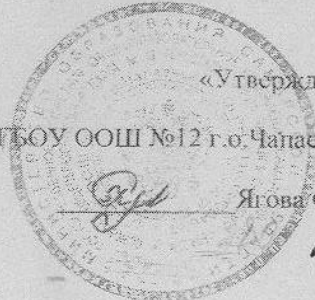


«Утверждаю» директор ООО «ДШИК»
А.Р.Шамонов



«Утверждаю»
И.о. директора ГБОУ ООШ №12 г.о. Чапаевск
Ягова О.К.



18.08.2024г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период для детей от 3 до 7 лет
2024-2025гг.

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
			ясли	сад				
Завтрак	Каша молочная пшеничная	155	200	8,56\11,72	8,9\15,01	40,11\45,45	95,25\165.8	0,10/0,15
пшено		32,5	50,01					
молоко		75	99,99					
сахар		2	6,01					
масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,51/2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75.0\90,0
Сок фруктовый		150	150					
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	8,87\12,81	13,72\15,4	16,47\25,34	183,8\247	10,29\12,11
консервы рыбные		15	20					
картофель		80	80					
лук репчатый		8	9,6					
морковь		18	10					
масло растительное		2	2					
пшено		2,6	2,6					
	Сосиска	50	50	7,12	10,88	0,60	133	-
Сосиска		50	50					
	Каша гречневая	130	150	4,6\6,11	4,18\8,36	22,7\24,55	167/202	5,34/8,0
крупа гречневая		40	42,16					
масло сливочное		3,5	3,5					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					

вода		18,75	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Макаронны запеченные с яйцом	50	50	4,83	8,16	15,44	154,29	0,24
Макаронные изделия отварные		33	35,7					
яйцо		7,15	7,15					
масло сливочное		1	1					
молоко		8,93	8,93					
Масло растительное		1,07	1,07					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Икра кабачковая	30	30	4,72	3,82	11,62	77	6,7
Икра кабачковая								
Итого за день				42,19\53,98	47,55\56,98	202,66\260,62	1374,45\1800,23	82,55\148,61

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
		ясли	сад					
Завтрак	Каша «Дружба»	150	200	4,5\8,3	9,58\13,97	24,5\31,9	215\274,9	-
крупa пшeно		12	19,01					
крупa рис		10	13,99					
масло сливочное		3	4					
сахар		5	6					
молоко		99,99	99,99					
вода		60	65					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,14/2,27	6,61/6,98	12,79/13,52	119/126	
хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150					
Кисломолочный продукт								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	12,34\6,12	0,25\0,33	8,33\11,44	101\168	2,39\7,18
картофель		35	56					
лук репчатый		7	8,5					
морковь		7	8,8					
масло растительное		1,7	1,7					
макаронные изделия		6,8	8,8					
Томат-пюре		1	1,7					
Курица		10	20					
	Тефтели из говядины	40	40	19,01\22,4	10,69\13,73	35,3\45,69	240\295	1,01\2,04
говядина		25	35					
яйцо		3	4					
лук репчатый		12	16					
масло растительное		2	4					
рис крупa		3	5					
	Картофельное пюре	150	180	18,08\21,43	28,2\33,01	72,05\82,2	204/255	0,24/1,9
картофель		100	115					
Молоко		12	15					

Масло сливочное		2	2					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					
вода		18,75	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник:	Вареники ленивые с йогуртом	60	60	7,22\8,85	9,48\11,94	31,18\35,5	222\209	0,13\0,17
мука пшеничная		5	7					
сахар		2,5	3,6					
яйцо		2	4					
творог		50	50					
йогурт		20	20					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого				41,23\54,75	46,17\60,27	203,12\26116	1381,1\1699,7	32,16\42,37

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	205	6,27\8,67	4,86\5,28	23,32\37,7	198\265	0,91\1,13
геркулес		30	44					
молоко		99,99	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
вода		50	70					
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,04\0,07	0,1\0,02	6,99\11,1	100,6	0,02\0,03
кофейный напиток		4	6					
сахар		15	20					
вода		100	130					
молоко		50	50					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,14\2,14	6,61\6,61	12,79\12,79	119\119	-
хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150	4,35\5,22	13,75\17,5	14,23\18,67	75\90	1,05\3,75
Кисломолочный продукт		150	150					
Обед	Борщ с курицей	150	200	12,34\6,12	0,25\0,33	8,33\11,44	101\168	2,39\7,18
картофель		16	21					
лук репчатый		10	12					
морковь		10	12					
масло растительное		2	4					
свекла		32	40					
Капуста белокочанная		16	20					
Курица		10	20					
Томат-пюре		2	4					
Вода		150	150					
	Шницель из говядины	50	50	10,9\14,2	9,66\15,99	15,92\23,05	194,5\260,64	5,03\7,03
говядина		37	50					
Хлеб пшеничный		7	9					

молоко		12	12					
сухари		5	5					
масло растительное		3	4					
	Пюре гороховое	90	100	9,31	4,57	22,17	169,99	
горох		45	50					
вода		110	125					
Масло сливочное		5	5					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					
вода		18,75	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Блинчики со сгущен. молоком	80/10	80/10	3,37\4,77	7,18\8,03	8,44\12,97	221,00	-
сахар		2	2					
мука пшеничная		27	33,3					
масло растительное		2,4	2,4					
яйцо		4	6,4					
вода		83,2	83,2					
Сгущ.молоко		10	10					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого				41,2\54,08	47,15\ 60,21	148,39\ 199,88	1190,74\1612,49	85,97\109,81

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с маслом	150	200	10,2\12,7	8,3\11,8	40,9\43,9	235\289	
крупа манная		25	31					
молоко		100	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,14\2,27	6,61\6,98	12,79\13,52	119\126	
хлеб пшеничный		45	45					
масло сливочное		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Кисель	150	180	0,08\0,09	-	8,03\13,26	110\159	0,07\2,07
кисель		24	24					
сахар		7	15					
вода		110	140					
Обед	Рассольник с курицей	150	200	5,38\8,22	7,2\10,5	20,03\22,77	126,11\165	10,97\16,95
курица		10	20					
картофель		60	80					
Огурцы соленые		12	15					
лук репчатый		7	9					
морковь		9	12					
масло растительное		3	4					
	Курица тушенная с соусом	50	50	12,02\13,64	9,82\16,76	5,99\7,67	81\107	0,26\1,34
курица		35	40					
Масло растительное		1	1					
Соус сметанный		15	25					
	Макаронные изделия отварные	90	110	7,5\10,6	6,22\8,06	30,37\41,65	195\239	-
макаронные изделия		45	55					
масло сливочное		5	5					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					

сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	53	53	7,5\13,02	11,08\18,7	5,03\9,66	136/277	-
яйца		40	40					
молоко		23	25					
масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Хлеб пшеничный	20	30	-	0,2\0,3	14\28	70\95	
Итого				42,58\54,28	47,09\ 59,56	203,38\ 263,45	1400,11\1800	20,12\35,32

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
			ясли	сад				
Завтрак	Каша молочная пшенная	155	200	8,56\11,72	8,9\15,01	40,11\45,45	95,25\165.8	0,10/0,15
пшено		32,5	50,01					
молоко		75	99,99					
сахар		2	6,01					
масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,04\0,07	0,1\0,02	6,99\11,1	100,6	0,02\0,03
кофейный напиток		4	6					
сахар		15	20					
вода		100	130					
молоко		50	50					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,51/2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,5/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	61/79	75/90
плоды шиповника		15	20					
сахар		15	20					
вода		150	200					
Обед	Суп гороховый с курицей	150	200	8,87\12,81	13,72\15,4	16,47\25,34	183,8\247	10,29\12,11
курица		10	20					
картофель		40	53					
лук репчатый		8	9,6					
морковь		18	10					
масло растительное		2	2					
горох		20	25					
	Котлета куриная с соусом	75	75	7,12	10,88	0,60	133	-
Цыпленок-бройлер		55	85					
Хлеб пшеничный		5	10					
молоко		10	12					
Масло растительное		2	3					
Соус сметанный		15	25					
	Ячка отварная	90	100	4,6\6,11	4,18\8,36	22,7\24,55	167/202	5,34/8,0
крупка ячневая		30	30					

масло сливочное		3,5	3,5					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник:	Винегрет	50	50	8,95/9,10	12,87/15,80	11,07/17,4	168/224	0,13/0,17
картофель		15	15					
свекла		8	8					
морковь		9	9					
лук репка		8	8					
огурцы соленые		10	10					
масло растительное		6	6					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Печенье	20	20					
печенье								
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого за день				42,19\53,98	47,55\56,98	202,66\260,62	1374,45\1800,23	82,55\148,61

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясл и	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная	155	200	8,56\11,72	8,9\15,01	40,11\45,45	95,25\165.8	0,10/0,15
пшено		45	50					
молоко		100	100					
сахар		5	7					
масло сливочное		5	5					
вода		50	60					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,14/2,27	6,61/6,98	12,79/13,52	119/126	
хлеб пшеничный		45	45					
масло сливочное		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75.0\90,0
Сок фруктовый		150	150					
Обед	Суп с говядиной тушеной	150	180	6,39/9,74	11,9\17,88	8,58\12,48	115,8\187,75	-
картофель		60	80					
вермишель		8	10					
лук репка		9	12					
морковь		10	12					
вода		120	120					
масло растительное		2	2					
Тушеная говядина		20	25					
	Сосиска	50	50	7,12	10,88	0,60	133	-
Сосиска		50	50					
	Макаронные изделия отварные	90	110	7,5\10,6	6,22\8,06	30,37\41,65	195\239	-
макаронные изделия		45	55					
масло сливочное		5	5					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					

томатная паста		2	3					
вода		18,7 5	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	45	55	7,3/8,6	7,22/8,36	17,25/19,48	187,74	0,5\0,66
вермишель		30	40					
творог		15	18					-
сахар		2	3					
сметана		1	2					
Масло сливочное		1	2					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого за второй день				42,19\53,98	47,55\56,98	202,66\260,62	1374,45\1800,23	82,55\148,61

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с маслом	150	200	10,2\12,7	8,3\11,8	40,9\43,9	235\289	
крупа манная		25	31					
молоко		100	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,04\0,07	0,1\0,02	6,99\11,1	100,6	0,02\0,03
кофейный напиток		4	6					
сахар		15	20					
вода		100	130					
молоко		50	50					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,14\2,14	6,61\6,61	12,79\12,79	119\119	-
хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5					
Второй завтрак	Кисель	150	180	0,08\0,09	-	8,03\13,26	110\159	0,07\2,07
кисель		24	24					
сахар		7	15					
вода		110	140					
Обед	Щи с курицей	150	200	5,38\8,22	7,2\10,5	20,03\22,77	126,11\165	10,97\16,95
мясо		10	20					
картофель		24	32					
Капуста белокочанная		20	25					
лук репчатый		7	9					
морковь		9	12					
масло растительное		3	4					
Томат-пюре		2	4					
вода		120	150					
	Котлета куриная с соусом	75	75	7,12	10,88	0,60	133	-
Цыпленок-бройлер		55	85					
Хлеб пшеничный		5	10					
молоко		10	12					
Масло растительное		2	3					
Соус сметанный		15	25					

	Каша гречневая	130	150	4,6\6,11	4,18\8,36	22,7\24,55	167/202	5,34/8,0
крупа гречневая		40	42,16					
масло сливочное		3,5	3,5					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	53	53	7,5\13,02	11,08\18,7	5,03\9,66	136/277	-
яйца		40	40					
молоко		23	25					
масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого				42,58\54,28	47,09\ 59,56	203,38\ 263,45	1400,11\1800	20,12\35,32

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	200	10,2\12,7	8,3\11,8	40,9\43,9	235\289	
Крупа рисовая		15	20					
молоко		97	97					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
вода		50	55					
	Какао с молоком	150	200	3.04\4,07	2,01\3,02	16,99\17,1	118,6	1,58
Какао- порошок		1	2					
сахар		7	10					
молоко		90	110					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,51/2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75.0\90,0
Кисломолочный продукт		150	150					
Обед	Суп гороховый с курицей	150	200	8,87\12,81	13,72\15,4	16,47\25,34	183,8\247	10,29\12,11
курица		10	20					
картофель		40	53					
лук репчатый		8	9,6					
морковь		18	10					
масло растительное		2	2					
горох		20	25					
	Рагу из курицы	110	125	/11,3912,56	10,88/11,72	11,32/15,21	217,00	11,322
курица		40	50					
Масло растительное		1	1	1				
картофель		60	85					
морковь		13,6	17					
Томат-пюре		3	5	0,7\0,88				
Лук репка		8	9					
мука пшеничная		1	1					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					

сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Салат из свежей капусты	65	70	1,83	3,16	6,27	59,6	18,85
Капуста белокочанная		55	65					
морковь		7,15	8,15					
Масло растительное		1,07	1,07					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Булочка молочная	50	50	69,9	24,3	479,3	245	6,7
Мука пшеничная		35	40					
дрожжи		1	1					
молоко		0,5	0,5					
Итого				42,58\54,28	47,09\ 59,56	203,38\ 263,45	1400,11\1800	20,12\35,32

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергет ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
		ясли	сад					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6,27\8,67	4,86\5,28	23,32\37,7	198\265	0,91\1,13
макаронные изделия		4	5					
масло сливочное		2	2,5					
сахар		2	2,55					
молоко		125	125					
вода		105	105					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,51\2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
сыр		10	10					

Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,5/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	61/79	75/90
плоды шиповника		15	20					
сахар		15	20					
вода		150	200					
Обед	Рассольник с курицей	150	200	5,38/8,22	7,2\10,5	20,03\22,77	126,11\165	10,97\16,95
курица		10	20					
картофель		60	80					
Огурцы соленые		12	15					
лук репчатый		7	9					
морковь		9	12					
	Печень по-строгановски	90	100	12,51\12,51	12,07\12,07	8,75\9,75	159	1,76\1,76
печень		75	85					
Мука пшеничная		3	3					
масло растительное		2	5					
	Пшено отварное	90	100	2,8\2,53	5,33\7,47	18,5\21,95	205\265	7.26\8,97
пшено		15	20					
Масло сливочное		5	5					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с повидлом	50	60	14,5\21,31	15,05\19,08	20,15\25,73	277\371	0,24\0,36
творог		45	50					
манка		3	3					
яйцо		2	2					
масло сливочное		2	2					
сахар		4	8					
сметана		2	4					
повидло		10	10					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого за день				40,96\54,79	47,38\60,36	203,07\259,94	1360,69\1737,6	89,23\109,42

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
		ясли	сад					
Завтрак	Каша геркулесовая	150	205	6,27\8,67	4,86\5,28	23,32\37,7	198\265	0,91\1,13
геркулес		30	44					
молоко		99,99	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
вода		50	70					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,51\2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150	4,35\5,22	13,75\17,5	14,23\18,67	75\90	1,05\3,75
Кисломолочный продукт		150	150					
Обед	Борщ с курицей	150	200	12,34\6,12	0,25\0,33	8,33\11,44	101\168	2,39\7,18
картофель		16	21					
лук репчатый		10	12					
морковь		10	12					
масло растительное		2	4					
свекла		32	40					
Капуста белокочанная		16	20					
Курица		10	20					
Томат-пюре		2	4					
Вода		150	150					
	Рыба тушеная с овощами	65	70	10,02\11,01	3,66\5,99	3,92\5,05	111,00	5,03\7,03
Свежемороженая рыба (минтай)		60	75					
морковь		10	12					
Лук репчатый		10	12					
Томат-пюре		3	5					

масло растительное		3	4					
	Рис отварной	90	100	7,65/8,77	1,35/2,3	39,71/49,71	254,00	
рис		25	30					
Масло сливочное		5	5					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Картофельные котлеты со сметаной	65/5	75/5	2,82/3,88	3,88/5,76	25,36/30,68	221,00	-
Картофель		90	110					
сухари		4,5	4,5					
масло растительное		3,75	4					
яйцо		2	2					
сметана		5	5					
	Пряник	30	30					
пряник								
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого				41,2\54,08	47,15\ 60,21	148,39\ 199,88	1190,74\1612,49	85,97\109,81

День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
	ясли	сад						
Завтрак	Каша «Дружба»	150	200	4,5\8,3	9,58\13,97	24,5\31,9	215\274,9	-
крупа пшено		12	19,01					
крупа рис		10	13,99					
масло сливочное		3	4					
сахар		5	6					
молоко		99,99	99,99					
вода		60	65					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Какао с молоком	150	200	3.04\4,07	2,01\3,02	16,99\17,1	118,6	1,58
Какао- порошок		1	2					
сахар		7	10					
молоко		90	110					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,51\2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75.0\90,0
Сок фруктовый		150	150					
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	8,87\12,81	13,72\15,4	16,47\25,34	183,8\247	10,29\12,11
консервы рыбные		15	20					
картофель		80	80					
лук репчатый		8	9,6					
морковь		18	10					
масло растительное		2	2					
пшено		2,6	2,6					
	Сосиска	50	50	7,12	10,88	0,60	133	-
Сосиска		50	50					
	Каша гречневая	130	150	4,6\6,11	4,18\8,36	22,7\24,55	167/202	5,34/8,0
крупа гречневая		40	42,16					
масло сливочное		3,5	3,5					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					

томатная паста		2	3					
вода		18,75	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	45	55	7,3\8,6	7,22\8,36	17,25\19,48	187,74	0,5\0,66
вермишель		30	40					
творог		15	18					-
сахар		2	3					
сметана		1	2					
Масло сливочное		1	2					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Печенье	25	25	4,72	3,82	11,62	77	6,7
печенье								
Итого за день				42,19\53,98	47,55\56,98	202,66\260,62	1374,45\1800,23	82,55\148,61

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	205	6,27\8,67	4,86\5,28	23,32\37,7	198\265	0,91\1,13
геркулес		30	44					
молоко		99,99	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
вода		50	70					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,51\2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150	4,35\5,22	13,75\17,5	14,23\18,67	75\90	1,05\3,75
Кисломолочный продукт		150	150					
Обед	Суп овощной с курицей	150	200	12,34\6,12	0,25\0,33	8,33\11,44	101\168	2,39\7,18
картофель		16	21					
лук репчатый		10	12					
морковь		10	12					
масло растительное		2	4					
свекла		32	40					
Капуста белокочанная		16	20					
Курица		10	20					
Томат-пюре		2	4					
Вода		150	150					
	Фрикадельки рыбные с соусом	75	80	10,9\14,2	9,66\15,99	15,92\23,05	194,5\260,64	5,03\7,03
Свежемороженая рыба		37	50					
Хлеб пшеничный		7	9					
молоко		12	12					
сухари		5	5					
масло растительное		3	4					

	Картофельное пюре	150	180	18,08\21,43	28,2\33,01	72,05\82,2	204/255	0,24/1,9
картофель		100	115					
Молоко		12	15					
Масло сливочное		2	2					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					
вода		18,75	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Оладьи из творога со сметаной	50/10	50/10	3,37\4,77	7,18\8,03	8.44\12,97	221,00	-
творог		20	25					
сахар		2	2					
мука пшеничная		8	9					
масло растительное		2,4	3					
яйцо		4	6,4					
молоко		10	10					
сметана		10	10					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого				41,2\54,08	47,15\ 60,21	148,39\ 199,88	1190,74\1612,49	85,97\109,81

День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	150	200	10,2\12,7	8,3\11,8	40,9\43,9	235\289	
Крупа кукурузная		50	57					
молоко		97	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
вода		60	65					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,51\2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75.0\90,0
Кисломолочный продукт		150	150					
Обед	Щи с курицей	150	200	5,38\8,22	7,2\10,5	20,03\22,77	126,11\165	10,97\16,95
мясо		10	20					
картофель		24	32					
Капуста белокочанная		20	25					
лук репчатый		7	9					
морковь		9	12					
масло растительное		3	4					
Томат-пюре		2	4					
вода		120	150					
Масло растительное		1	1	1				
картофель		60	85					
морковь		13,6	17					
Томат-пюре		3	5	0,7\0,88				
Лук репка		8	9					
мука пшеничная		1	1					
	Плов из курицы	120	125	2,51	6,8	27,88	184,00	0,54

Крупа рисовая		20	26					
Вода		55	55					
Масло сливочное		8	10					
Лук репчатый		11	13					
Морковь		20	26					
курица		34	48					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	53	53	7,5\13,02	11,08\18,7	5,03\9,66	136/277	-
яйца		40	40					
молоко		23	25					
масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого				42,58\54,28	47,09\ 59,56	203,38\ 263,45	1400,11\1800	20,12\35,32

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
		ясли	сад					
Завтрак	Каша молочная пшеничная	155	200	8,56\11,72	8,9\15,01	40,11\45,45	95,25\165.8	0,10/0,15
пшено		32,5	50,01					
молоко		75	99,99					
сахар		2	6,01					
масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,51/2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
Второй завтрак	Кисель	150	180	0,08\0,09	-	8,03\13,26	110\159	0.07\2,07
кисель		24	24					
сахар		7	15					
вода		110	140					
Обед	Суп с фасолью с курицей	150	200	8,87\12,81	13,72\15,4	16,47\25,34	183,8\247	10,29\12,11
курица		10	20					
картофель		40	53					
лук репчатый		8	9,6					
морковь		8	10					
масло растительное		2	2					
фасоль		14,5	16					
	Котлета куриная с соусом	75	75	7,12	10,88	0,60	133	-
Цыпленок-бройлер		55	85					
Хлеб пшеничный		5	10					
молоко		10	12					
Масло растительное		2	3					
Соус сметанный		15	25					
	Пшено отварное	90	100	4,6\6,11	4,18\8,36	22,7\24,55	167/202	5,34/8,0
пшено		18	20,95					
масло сливочное		3,5	4,76					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					

сахар		20	20					
	Хлеб пшеничный	50	60		0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Блинчики с джемом	100\10	100\10	3,37\4,77	7,18\8,03	8.44\12,97	221,00	-
сахар		2	2					
мука пшеничная		27	33,3					
масло растительное		2,4	2,4					
яйцо		4	6,4					
вода		83,2	83,2					
джем		10	10					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого за день				42,19\53,98	47,55\56,98	202,66\260,62	1374,45\1800,23	82,55\148,61

День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		если	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с маслом	150	200	10,2\12,7	8,3\11,8	40,9\43,9	235\289	
крупа манная		25	31					
молоко		100	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,04\0,07	0,1\0,02	6,99\11,1	100,6	0,02\0,03
кофейный напиток		4	6					
сахар		15	20					
вода		100	130					
молоко		50	50					
	Бутерброды с маслом	45	45	2,14\2,27	6,61\6,98	12,79\13,52	119\126	
хлеб пшеничный		45	45					
масло сливочное		5	5					
Второй завтрак	Компот из свежих ягод	150	150	0,08\0,09	-	8,03\13,26	110\159	0,07\2,07
ягода		20	20					
сахар		20	24					
вода		110	110					
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	200	5,38\8,22	7,2\10,5	20,03\22,77	126,11\165	10,97\16,95
Фрикадельки мясные		10	20					
картофель		70	90					
Томат-пюре		1	2					
лук репчатый		7	9					
морковь		9	12					
масло растительное		3	4					
	Котлета говяжья	50	50	12,02\13,64	9,82\16,76	5,99\7,67	81\107	0,26\1,34
говядина		35	40					
Хлеб пшеничный		9	9					
молоко		10	12					
Масло растительное		1	4					
сухари		5	5					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					

мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					
вода		18,75	18,75					
	Макаронные изделия отварные	90	110	7,5\10,6	6,22\8,06	30,37\41,65	195\239	-
макаронные изделия		45	55					
масло сливочное		5	5					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	65	70	1,83	3,16	6,27	59,6	18,85
морковь		65	70					
Масло растительное		1,07	1,07					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Булочка молочная	50	50	69,9	24,3	479,3	245	6,7
Мука пшеничная		35	40					
дрожжи		1	1					
молоко		0,5	0,5					
Итого				42,58\54,28	47,09\ 59,56	203,38\ 263,45	1400,11\1800	20,12\35,32

День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясл и	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с маслом	150	200	10,2\12,7	8,3\11,8	40,9\43,9	235\289	
крупa манная		25	31					
молоко		100	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
	Какао с молоком	150	200	3.04\4,07	2,01\3,02	16,99\17,1	118,6	1,58
Какао- порошок		1	2					
сахар		7	10					
молоко		90	110					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,14/2,27	6,61/6,98	12,79/13,52	119/126	
хлеб пшеничный		45	45					
масло сливочное		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75.0\90,0
Сок фруктовый		150	150					
Обед	Суп с говядиной тушеной	150	180	6,39/9,74	11,9\17,88	8,58\12,48	115,8\187,75	-
картофель		60	80					
вермишель		8	10					
лук репка		9	12					
морковь		10	12					
вода		120	120					
масло растительное		2	2					
Тушеная говядина		20	25					
	Сосиска	50	50	7,12	10,88	0,60	133	-
Сосиска		50	50					
	Макаронные изделия отварные	90	110	7,5\10,6	6,22\8,06	30,37\41,65	195\239	-
макаронные изделия		45	55					
масло сливочное		5	5					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					

вода		18,7 5	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	45	55	7,3\8,6	7,22\8,36	17,25\19,48	187,74	0,5\0,66
вермишель		30	40					
творог		15	18					-
сахар		2	3					
сметана		1	2					
Масло сливочное		1	2					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого за второй день				42,19\53,98	47,55\56,98	202,66\260,62	1374,45\1800,23	82,55\148,61

День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	150	200	10,2\12,7	8,3\11,8	40,9\43,9	235\289	
Крупа рисовая		15	20					
молоко		97	97					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
вода		50	55					
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,04\0,07	0,1\0,02	6,99\11,1	100,6	0,02\0,03
кофейный напиток		4	6					
сахар		15	20					
вода		100	130					
молоко		50	50					
	Бутерброды с маслом	35	35	2,14\2,27	6,61\6,98	12,79\13,52	119\126	
хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		5	5					
Второй завтрак	Кисель	150	180	0,08\0,09	-	8,03\13,26	110\159	0,07\2,07
кисель		24	24					
сахар		7	15					
вода		110	140					
Обед	Борщ с курицей	150	200	12,34\6,12	0,25\0,33	8,33\11,44	101\168	2,39\7,18
картофель		16	21					
лук репчатый		10	12					
морковь		10	12					
масло растительное		2	4					
свекла		32	40					
Капуста белокочанная		16	20					
Курица		10	20					
Томат-пюре		2	4					
Вода		150	150					
	Биточки рыбные с соусом	75	80	7,24	6,36	9,03	122,00	0,4
Свежемороженая рыба		33	45					
Хлеб пшеничный		9	11					

Молоко		10	13					
Сухари		5	5					
Масло растительное		5	5					
	Пюре гороховое	90	100	9,31	4,57	22,17	169,99	
горох		45	50					
вода		110	125					
Масло сливочное		5	5					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					
вода		18,75	18,75					
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75\90
плоды шиповника		15	20					
сахар		15	20					
вода		150	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Котлеты картофельные со сметаной	65	75					
Картофель		75	85					
Яйцо		2	2					
Сухари		5	5					
Масло растительное		3	4					
сметана		5	5					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого				42,58\54,28	47,09\ 59,56	203,38\ 263,45	1400,11\1800	20,12\35,32

День 18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
		ясли	сад					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6,27\8,67	4,86\5,28	23,32\37,7	198\265	0,91\1,13
макаронные изделия		4	5					
масло сливочное		2	2,5					
сахар		2	2,55					
молоко		125	125					
вода		105	105					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,51\2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75,0\90,0
Кисломолочный продукт		150	150					
Обед	Рассольник с курицей	150	200	5,38\8,22	7,2\10,5	20,03\22,77	126,11\165	10,97\16,95
курица		10	20					
картофель		60	80					
Огурцы соленые		12	15					
лук репчатый		7	9					
морковь		9	12					
	Котлета говяжья	50	50	12,02\13,64	9,82\16,76	5,99\7,67	81\107	0,26\1,34
говядина		35	40					
Хлеб пшеничный		9	9					
молоко		10	12					
Масло растительное		1	4					
сухари		5	5					
	Капуста тушеная	90	100	2,06	3,24	9,43	75,1	17,16
Капуста белокочанная		90	114					
Масло сливочное		3	5					
Морковь		2	3					

Лук-репчатый		4	5					
Томат-пюре		5	6					
Мука пшеничная		1	2					
сахар		2	3					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с огурцом	50	60	1,36	7,94	8,51	110,9	7,18
Картофель		25	35					
Огурец соленый		14	17					
Морковь вареная		7	10					
масло растительное		2	2					
	Печенье	50	50					
печенье		50	50					
	Хлеб пшеничный	30	30	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого за день				40,96\54,79	47,38\60,36	203,07\259,94	1360,69\1737,6	89,23\109,42

День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясл и	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшениная	155	200	8,56\11,72	8,9\15,01	40,11\45,45	95,25\165.8	0,10\0,15
пшено		45	50					
молоко		100	100					
сахар		5	7					
масло сливочное		5	5					
вода		50	60					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	35	35	2,14\2,27	6,61\6,98	12,79\13,52	119\126	
хлеб пшеничный		45	45					
масло сливочное		5	5					
Второй завтрак	Сок Фруктовый	150	150	0,5\0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	61\79	75.0\90,0
Сок фруктовый		150	150					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	12,34\6,12	0,25\0,33	8,33\11,44	101\168	2,39\7,18
картофель		35	56					
лук репчатый		7	8,5					
морковь		7	8,,8					
масло растительное		1,7	1,7					
макаронные изделия		6,8	8,8					
Томат-пюре		1	1,7					
Курица		10	20					
	Курица тушенная с соусом	50	50	12,02\13,64	9,82\16,76	5,99\7,67	81\107	0,26\1,34
курица		35	40					
Масло растительное		1	1					
Соус сметанный		15	25					
	Макаронные изделия отварные	90	110	7,5\10,6	6,22\8,06	30,37\41,65	195\239	-
макаронные изделия		45	55					
масло сливочное		5	5					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4

фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					
вода		18,7 5	18,75					
Уплотненный полдник	Оладьи из творога со сметаной	50/1 0	50/10	3,37\4,77	7,18\8,03	8.44\12,97	221,00	-
творог		20	25					
сахар		2	2					
мука пшеничная		8	9					
масло растительное		2,4	3					
яйцо		4	6,4					
молоко		10	10					
сметана		10	10					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
Итого за второй день				42,19\53,98	47,55\56,98	202,66\260,62	1374,45\1800,23	82,55\148,61

День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		ясли	сад	Б	Ж	У		
		ясли	сад					
Завтрак	Каша геркулесовая	150	205	6,27\8,67	4,86\5,28	23,32\37,7	198\265	0,91\1,13
геркулес		30	44					
молоко		99,99	100					
масло сливочное		5	5					
сахар		5	6					
вода		50	70					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Бутерброды с маслом и сыром	45	45	2,51\2,51	3,93\3,93	28,88\28,88	161\161	0,48\0,48
хлеб пшеничный		30	30					
масло		5	5					
сыр		10	10					
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	150	4,35\5,22	13,75\17,5	14,23\18,67	75\90	1,05\3,75
Кисломолочный продукт		150	150					
Обед	Суп с клецками	150	200	12,34\6,12	0,25\0,33	8,33\11,44	101\168	2,39\7,18
картофель		40	53					
лук репчатый		10	12					
морковь		10	12					
масло растительное		2	4					
клецки		40	50					
Курица		10	20					
Вода		150	150					
	Тефтели из говядины с рисом	40	40	10,9\14,2	9,66\15,99	15,92\23,05	194,5\260,64	5,03\7,03
говядина		35	35					
вода		4	4					
Крупа рисовая		3,3	3,3					
Лук репчатый		10	12					
масло растительное		3	4					
Мука пшеничная		2	3					

	Картофельное пюре	150	180	18,08\21,43	28,2\33,01	72,05\82,2	204/255	0,24/1,9
картофель		100	115					
Молоко		12	15					
Масло сливочное		2	2					
	Соус сметанный с томатом	40	50	0,7\0,88	1,99\2,49	2,8\3,5	32,04\40,05	0,5\0,66
сметана		5	6,25					
мука пшеничная		1,88	2					
томатная паста		2	3					
вода		18,75	18,75					
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,34\0,44	0,015\0,023	20,83\27,77	84\113	0,3\0,4
фрукты сушеные		20	20					
сахар		20	20					
вода		180	200					
	Хлеб пшеничный	50	60	-	0,5\0,6	24,15\26	118\130	
	Хлеб ржаной	20	30				80\90	
Уплотненный полдник	Салат из свежей капусты	65	70	1,83	3,16	6,27	59,6	18,85
Капуста белокочанная		55	65					
морковь		7,15	8,15					
Масло растительное		1,07	1,07					
	Чай с сахаром	150	215	0,04\0,07	0,01\0,02	6,99\11,1	28\44	0,02\0,03
Чай-заварка		0,5	0,5					
сахар		15	15					
вода		150	200					
	Булочка молочная	50	50	69,9	24,3	479,3	245	6,7
Мука пшеничная		35	40					
дрожжи		1	1					
молоко		0,5	0,5					
Итого				41,2\54,08	47,15\ 60,21	148,39\ 199,88	1190,74\1612,49	85,97\109,81