День первый от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Макаронные изделия отварные	170	6,27	3,84	30,11	179,95	219
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Сушка простая	25	2,68	0,3	17,8	84,8	вне сборника
Итого		390	11,91	6,74	63,81	363,71	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые, ягодные (сок яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	418
Обед (600г.)							
1.	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
2.	Рассольник	200	1,3	4,04	10,44	83,4	79
3.	Плов из птицы	210	21,46	19,7	35,7	405,99	321
4.	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
Итого		724	27,79	27,38	97,92	750,04	
Полдник (250г.)							
1.	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	230
2.	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,88	416

3.	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1
Итого		385	27,81	25,23	51,15	541,88	
Итого за день			68,51	59,35	233,08	1740,07	

День второй от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Каша вязкая (овсяная)	200	5,14	6,08	30,5	197,14	182
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	3
Итого		440	12,3	14,8	59,34	419,58	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед (600г.)							
1.	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
2.	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,36	61,6	72
3.	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	274
4.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	389
5.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,6	418
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
Итого		744	21,63	17,20	91,71	608,52	

Полдник (250г.)							
1.	Оладьи	80	5,79	7,28	31,42	214,4	432, 431
2.	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
итого		280	8,95	9,96	47,38	315,52	
Итого за день			43,28	42,36	208,23	1387,62	

День третий от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Каша вязкая (гречневая)	200	6,06	8,01	21,19	181,21	182
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,74	вне сборника
итого		430	10,46	11,45	60,4	380,83	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые, ягодные (сок виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,66	418
Обед (600г.)							
1.	Салат из картофеля с зел.горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	26
2.	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	86
3.	Голубцы ленивые с отварным мясом	230	16,81	16,84	21,48	306,38	315
4.	Кисель из сока натурального	200	0,58	0,06	30,2	123,6	400
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		724	21,79	22,59	81,76	619,59	
Полдник (250г.)							

1.	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	251
2.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	416
ИТОГО		350	30,39	21,62	43,31	489,38	
Итого за день			63,24	56,06	218,07	1626,46	

День четвертый от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Каша вязкая (манная)	200	4,4	3,98	29,82	172,68	182
2.	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	411
3.	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1
ИТОГО		430	6,3	9,66	51,31	316,78	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед (600г.)							
1.	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	40,95	41
2.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
3.	Котлеты	60	9,33	6,93	9,42	137,25	299
4.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	339
5.	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
ИТОГО		714	21,81	20,08	100,68	671,14	
Полдник (250г.)							
1.	Омлет натуральный с сыром	80	7,39	7,86	2,38	109,54	230

2.	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,88	416
3.	Сушки простые	25	2,68	0,3	17,8	84,8	вне сборника
Итого		305	14,15	11,7	37,76	313,22	
Итого за день			43,76	41,94	174,75	1396,14	

День пятый от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,3	4,12	32,56	188,3	182
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	3
Итого		440	12,46	12,84	61,4	410,74	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (груша)	75	0,3	0,23	7,73	34,5	386
Обед (600г.)							
1.	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	95
2.	Тефтели мясные	160	10,91	12,53	13,79	212	303
3.	Макаронные изделия отварные	170	6,27	3,84	30,11	179,95	219
4.	Кисель	200	0,18	0,02	26,6	105,3	400
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
Итого		834	28,76	25,30	105,10	761,99	
Полдник (250г.)							
1.	Пудинг из творога и рисом	150	22,11	14,16	29,88	336	236
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
Итого		350	25,27	16,84	45,84	437,12	

Итого за день	63,93	57,20	206,93	1599,58	
---------------	-------	-------	--------	---------	--

День шестой от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400 г.)							
1.	Каша вязкая (пшенная)	200	5,54	5,16	31,76	195,12	182
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	вне сборника
Итого		430	9,94	8,6	70,97	394,74	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	418
Обед (600г.)							
1.	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,58	3,68	1,85	42,84	15
2.	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	вне сборника
3.	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	123
4.	Жаркое по-домашнему	220	27,52	4,47	21,96	264,99	292
5.	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
Итого		754	39,55	9,48	103,17	693,84	
Полдник (250г.)							
1.	Винегрет овощной	200	2,7	12,32	15,58	183,2	46
2.	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	411

3.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		420	4,34	12,54	35,76	272,3	
Итого за день			54,83	30,62	230,1	1445,32	

День седьмой от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Каша вязкая (гречневая+овсяная+пшено)	200	5,78	6,36	32,3	209,52	182
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1
	итого	430	10,58	14,62	59,17	410,40	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,9	0,2	8,1	43	386
Обед (600г.)							
1.	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	21
2.	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	68
3.	Биточки	60	9,33	6,93	9,42	137,25	306
4.	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,1	335
5.	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,44	418
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника

7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		724	27,66	17,14	97,2	653,82	
Полдник (250г.)							
1.	Омлет натуральный	60	7,97	14,26	1,6	166,24	229
2.	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,88	416
3.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,09	15	100	вне сборника
итого		290	14,95	17,89	34,18	385,12	
Итого за день			54,11	49,85	198,65	1492,34	

День восьмой от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400 г.)							
1.	Каша вязкая (рисовая)	180	2,72	3,58	28,17	155,41	182
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Сушки простые	20	2,14	0,24	14,2	67,8	вне сборника
итого		400	7,82	6,42	58,27	322,09	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	418
Обед (600г.)							
1.	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	40,95	41
2.	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,98	5,83	33,42	164,33	293
3.	Котлеты	60	9,33	6,93	9,42	137,25	299
4.	Пюре картофельное	150	3,06	4,08	20,45	137,25	339
5.	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		714	21,04	19,98	115,26	553,02	
Полдник (250 г.)							
1.	Сырники из творога	125	23,36	15,84	14,25	292,5	245

2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
Итого		325	26,52	18,52	30,21	393,62	
Итого за день			56,38	44,82	223,94	1353,17	

День девятый от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	180	5,69	9,16	23,71	200,84	199
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	3
Итого		420	12,85	17,88	52,55	423,28	
Второй завтрак							
1.	Банан	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед (600г.)							
1.	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
2.	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,63	101,25	83
3.	Рыба тушеная с овощами	220	24,02	11,2	6,05	220	261
4.	Кисель	200	0,18	0,02	26,6	105,3	400
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
Итого		784	29,81	18,21	70,98	564,42	
Полдник (250г.)							
1.	Блины (с маслом)	150	11,30	17,65	62,80	428,0	246
2.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	416

итого	350	15,38	21,19	80,38	546,88	
Итого за день		47,84	50,18	201,77	1422,70	

День десятый от 3 – 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (400г.)							
1.	Каша жидкая (гречневая + пшено)	200	4,48	4,78	25,68	163,9	199
2.	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	413
3.	Бутерброды с маслом	40	4,2	6,12	12,94	123,56	1
итого		440	11,64	13,5	54,52	386,34	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1	0	20,2	84,44	418
Обед (600г.)							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,8	88
2.	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,97	135,18	143
3.	Котлеты	60	9,33	6,93	9,42	137,25	299
4.	Компот свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		694	18,44	15,57	88,14	566,72	
Полдник (250г.)							
1.	Пельмени мясные отварные	250	24,8	39,29	46,34	588,81	293
2.	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	411

итого	380	24,86	39,31	56,86	630,91	
Итого за день		51,91	66,47	204,29	1574,88	

День первый от 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Макаронные изделия отварные	150	5,54	3,39	26,57	158,78	219
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Сушка простая	20	2,14	0,24	14,2	67,8	вне сборника
Итого		350	10,34	5,97	55,08	315,57	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые, ягодные (сок яблочный)	150	0,75	0	15,15	63,33	418
Обед (450г.)							
1.	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33,44	10
2.	Рассольник	150	0,98	3,03	7,83	62,55	79
3.	Плов из птицы	180	18,4	16,88	30,6	347,99	321
4.	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	394
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника

ИТОГО		574	23,7	22,52	82,02	626,22	
Полдник (200г.)							
1.	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	230
2.	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,19	89,16	416
3.	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1
ИТОГО		305	22,03	23,49	41,87	467,16	
Итого за день			56,82	51,98	194,12	1472,28	

День второй от 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша вязкая (овсяная)	150	3,86	4,56	22,88	147,86	182
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,98	413
3.	Бутерброды с сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	3
ИТОГО		370	10,72	13,02	50,13	360,4	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед (450г.)							
1.	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,15	2,47	3,22	39,72	12
2.	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,9	4,02	46,2	72
3.	Шницель рыбный натуральный	60	9,06	2,94	6,16	87	274
4.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	389
5.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок виноградный)	150	0,75	0	15,15	63,33	418
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника

7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		604	17,84	13,62	164,74	470,99	
Полдник (200г.)							
1.	Оладьи	60	4,34	5,46	23,57	160,8	432, 431
2.	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414
итого		210	6,71	7,47	35,54	236,64	
Итого за день			35,67	34,51	260,21	1112,03	

День третий от 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша вязкая(гречневая)	150	4,55	3,87	20,42	134,64	182
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,74	вне сборника
итого		360	8,65	7,05	58,04	324,37	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые, ягодные (сок виноградный)	200	0,45	0,3	24,45	102,5	418
Обед (450г.)							
1.	Салат из картофеля с зел.горошком	40	0,79	2,1	3,91	37,68	26
2.	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	86
3.	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,16	13,18	16,81	239,78	315
4.	Кисель из сока натурального	150	0,44	0,05	22,65	92,7	400
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		564	18,69	17,52	73,84	529,6	
Полдник (200г.)							

1.	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	251
2.	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	416
ИТОГО		270	24,11	17,12	33,77	385,56	
Итого за день			51,9	41,99	190,1	1342,034	

День четвертый от 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша вязкая (манная)	150	3,3	2,99	22,37	129,51	182
2.	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	411
3.	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1
ИТОГО		360	5,19	8,67	42,81	269,4	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед (450г.)							
1.	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	41
2.	Суп молочный вермешелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
3.	Котлеты	60	9,33	6,93	9,42	137,25	299
4.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	339
5.	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	394
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
ИТОГО		654	21,61	19,56	92,95	634,7	
Полдник (200г.)							

1.	Омлет натуральный с сыром	80	7,39	7,86	2,38	109,54	230
2.	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,19	89,16	416
3.	Сушки простые	20	2,14	0,24	14,2	67,8	вне сборника
Итого		250	17,84	10,76	29,77	266,5	
Итого за день			46,14	39,49	186,53	1265,60	

День пятый от 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,98	3,09	24,42	141,23	182
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Бутерброды с сыром	30	1,84	5,66	10,97	102	3
Итого		360	8,48	11,09	49,7	332,22	
Второй завтрак							
1	Фрукты и ягоды свежие (груша)	75	0,3	0,23	7,73	34,5	386
Обед (450 г.)							
1.	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	95
2.	Макаронные изделия отварные	150	5,54	3,39	26,57	158,78	219
3.	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	143
4.	Кисель	150	0,06	0	16,7	67,05	400
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
Итого		674	23,46	20,02	85,34	616,12	
Полдник (200г.)							
1.	Пудинг из творога и риса	120	16,67	11,92	22,71	268	236
2.	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414

итого	270	19,04	13,93	34,68	343,84	
Итого за день		48,15	45,77	162,20	1258,02	

День шестой от 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша вязкая (пшениная)	150	4,16	3,87	23,82	146,34	182
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	100,74	вне сборника
итого		360	8,26	7,05	61,44	336,07	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	150	0,75	0	15,15	63,33	418
Обед (450 г.)							
1.	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,38	2,46	1,23	28,56	15
2.	Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41	вне сборника
3.	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	123
4.	Жаркое по-домашнему	170	21,27	3,45	16,97	204,77	292
5.	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	394
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		584	31,56	7,12	86,59	565,62	
Полдник (200г.)							

1.	Винегрет овощной	150	2,03	9,24	11,54	137,4	46
2.	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,89	31,58	411
3.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		320	3,66	9,46	29,09	215,98	
Итого за день			44,23	23,63	192,27	1181,0	

День седьмой от 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша вязкая (гречневая+овсяная+пшено)	150	4,34	4,77	24,23	157,14	182
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1
итого		350	8,84	12,77	49,51	348,13	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Обед (450г.)							
1.	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	21
2.	Борщ на м/б со сметаной	150	5,94	4,37	8,24	96	68
3.	Биточки	60	9,33	6,93	9,42	137,25	306
4.	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	335
5.	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	418
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника

Итого		554	23,22	14,39	77,3	531,83	
Полдник (200г.)							
1.	Омлет натуральный	60	5,31	9,5	1,07	110,83	229
2.	Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,19	89,16	416
3.	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,09	15	100	вне сборника
Итого		240	11,81	12,25	29,26	299,99	
Итого за день			44,27	39,81	165,87	1223,95	

День восьмой от 1,5 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша вязкая (рисовая)	150	2,27	2,99	23,48	129,51	182
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Сушки простые	20	2,14	0,24	14,2	67,8	вне сборника
Итого		330	7,07	5,57	51,99	286,3	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	150	0,75	0	15,15	63,33	418
Обед (450г.)							
1.	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	41
2.	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	4,34	4,8	28,34	132,01	293
3.	Котлеты	60	9,33	6,93	9,42	137,25	299
4.	Пюре картофельное	150	3,06	4,08	20,45	137,25	339
5.	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	394
6.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
7.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
Итого		604	20,20	18,43	102,45	621,51	

Полдник (200 г.)							
1.	Сырники из творога	125	23,36	15,84	14,25	292,5	245
2.	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	414
итого		275	25,73	17,85	26,22	368,34	
Итого за день			53,75	41,85	195,81	1339,48	

День девятый от 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	150	4,74	7,64	19,76	167,37	199
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Бутерброды с сыром	30	1,84	5,66	10,97	102	3
итого		360	9,24	15,64	45,04	358,36	
Второй завтрак							
1.	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед (450г)							
1.	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,92	13
2.	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81	83
3.	Рыба, тушеная с овощами	150	16,68	7,64	4,13	150	261
4.	Кисель	150	0,06	0	16,7	67,05	400
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		594	21,72	12,85	55,35	422,46	
Полдник (200 г.)							
1.	Блины (с маслом)	150	11,3	17,65	62,8	428	246
2.	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16	416

итого	300	14,36	20,31	75,99	517,16	
Итого за день		46,82	49,30	197,38	1392,98	

День десятый от 1,5 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак (350 г.)							
1.	Каша жидкая (гречневая + пшено)	150	3,36	3,59	19,26	122,93	199
2.	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413
3.	Бутерброды с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102	1
итого		360	7,86	11,59	44,54	313,92	
Второй завтрак							
1.	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	150	0,75	0	15,15	63,33	418
Обед (450г.)							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	88
2.	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90,12	143
3.	Котлеты	60	9,33	6,93	9,42	137,25	299
4.	Компот свежих фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	394
5.	Хлеб ржаной	34	1,22	0,31	10,61	50,49	вне сборника
6.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	вне сборника
итого		534	16,55	13,06	87,27	472,46	
Полдник (200г.)							
1.	Пельмени мясные отварные с маслом	200	19,84	31,43	37,07	471,05	293

2.	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	7,89	31,58	411
	итого	380	19,89	31,45	44,96	502,63	
	Итого за день		45,22	55,83	189,66	1341,81	