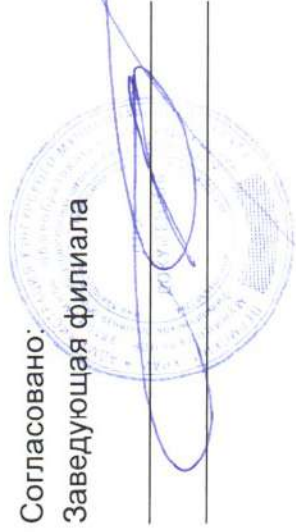


Согласовано:

Заведующая филиала



утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Братанов Р.А.

**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет и 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием**

Исполнитель:
Братанов Р.А.

Основание: Сб. технологических нормативов рецептур, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Пермь, 2001г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рец.		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 90	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая Крупа "Геркулес" 19,5/22,5, молоко 69/80, вода 45/52, сахар 3/4, масло сл. 4/5	130	4,62	7,63	15,7	150,06	150	5,33	8,8	18,11	173,15
№257	Чай с сахаром, вареньем, медом Чай-заварка 30/40, сахар 11,25/15, вода 130/150	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
	Масло сливочное	4	0,4	3,32	0,01	30	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб пшеничный 20/30										
2-ой ЗАВТРАК											
№518/2013	Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		424	7,23	11,23	34,70	318,74	505,00	8,38	13,31	45,08	384,99
ОБЕД											
№1	Винегрет овощной Картофель 13/14,7, свекла 8,5/9,5, морковь6/6,5, огурцы соленые 16/19, лук репчатый 8/9, масло раст. 4/5	35	0,44	3,55	2,91	45,24	50	0,63	5,07	4,16	64,63
№43	Суп крестьянский с крупой Капуста 22,5/30, картофель 20/27, крупа 6/8, морковь 7,5/10, лук репч.7,5/10, масло раст.3/4, бульон или вода 130/170, сметана 6/8	150	1,39	4,64	9,25	84,35	200	1,85	6,19	12,34	112,47
№173	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) Говядина 1кат.52/61, вода6/7, крупа рис 5/6, лук репч.21/24,5, масло сл.3/4, мука пшеничн4/5, масло сл.5/6, соус 25/30	85	7,83	11,56	8,07	167,64	100	9,16	13,53	9,44	196,14
№205	Картофельное пюре Картофель 124/147, молоко 17,77/21, масло сл.5/6	110	2,34	4,44	17,08	117,67	130	2,77	5,25	20,19	139,06
№242	Компот из плодов или ягод сушеных Изюм 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		615	17,22	26,82	64,71	644,29	800	21,45	34,21	106,63	821,56
ПОЛДНИК											
№ 98	Биточки манные с повидлом Крупа манн 26,5/40, молоко 25/38, вода50/75, сахар 4/6, яйца 4/6гр, сухари пшен.4/6, масло сл.4/6, повидло 30/30	130	3,62	4,35	38,18	206,35	180	5,44	6,53	55,51	309,06
№ 251	Кефир Кефир 150/180	150	4,2	4,79	6,14	84,39	180	5,04	5,75	7,37	101,27
Итого за полдник		320	7,82	9,14	44,32	290,74	410	10,48	12,28	62,878	410,33
Итого за 1 день		1359	32,27	47,19	143,73	1253,77	1715	40,31	59,80	214,588	1616,88

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б	
2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 44	Суп молочный с крупой Крупа гечн 12/16, молоко 105/140, вода 53/70, сахар 1,5/2, масло сл. 1,5/2	150	3,71	4,56	14,62	111,68	200	4,94	6,06	18,62	148,54
№247	Кофейный напиток с молоком (1 вар) кофейный напиток 1,5/2, сахар 11,25/15, молоко 75/100, вода 90/120	150	2	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Повидло 5/5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	5	0,06	3,62	0,04	33,05
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120										
Итого за завтрак		120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
ОБЕД		445	7,89	10,85	39,4	335,95	555,00	10,67	13,23	53,25	425,98
№19	Салат из свеклы и моркови Свекла 23/38, морковь 11,5/19, масло раст 3,5/5	35	0,46	2,7	0,55	44,13	50	0,66	5,04	3,84	63,04
№37	Суп картофельный с бобовыми Горох 12/17, картофель 40/54, морковь 7,5/10, петрушка 2/2,5, лук репчатый 7/10, масло сл.3/4, бульон или вода 105/140.	150	1,41	2,33	8,17	59,28	200	1,87	3,11	10,89	79,03
№180	Птица отварная с соусом Курица 1кат.97/112, морковь3/3, петрушка3/3, соус 40/50	100	15,6	15,6	0,83	207,74	120	18,22	18,22	0,97	242,68
№199	Капуста тушеная Капуста 144,70/171, маслораст или сл.5/6, томат. пюре 8,5/10, морковь 5,5/6,5, лук репчат 8,5/10, мука пшен 1/1,5, сахар 3,4/4	110	2,89	3,58	14,8	95,88	130	3,41	4,23	17,49	113,31
№243	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки 34/45,4, вода 129/172, сахар 13,5	150	0,12	0	11,24	45,48	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		600	24,36	24,77	57,91	563,46	770	29,24	31,32	76,3	698,8
ПОЛДНИК											
№ 117	Запеканка рисовая с творогом Крупа рисовая 24/36, вода 50/75, творог 20,27/30,4, яйца 5гр/7,5гр, сахар 7,33/11, ванилин 0,01/0,01, масло сл.2,5/3,8 сухари пшен.2,5/3,8 сметана1,5/2,3, соус фруктовый 30/50	130	6,05	7,09	32,53	218,10	200	9,08	10,63	48,79	327,15
№ 236	Кисель из конц. плодового или ягодного Концентрат киселя 18/24, сахар 6/10, вода 143/190	150	4,2	4,79	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,52
Итого за полдник		280	10,25	11,88	38,67	302,49	400	14,68	17,01	56,97	439,67
Итого за 2 день		1325	42,5	47,5	135,98	1201,90	1725	54,59	61,56	186,52	1564,45

24%

24%

40%

30%

22%

24%

Прием пищи № рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж	
3-й ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 85	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая 26/30, молоко 82,33/95, вода 19/22, сахар 3,3/4, масло сл 4/4	130	3,22	3,95	12,67	96,79	150	3,71	4,56	14,62	111,68
№255	Чай с молоком (1 вариант) Чай заварка 30/40, сахар 10/13,5, молоко35/46,5, вода 75/100	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	1,6	17,34	89,32
№100/2013	Сыр 13/15 Сыр	13	2,96	3,82	0	46,76	15	3,42	4,41	0	53,95
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30 Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120 Сок	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		433	9,35	9,25	35,64	312,74	515	11,41	10,93	46,84	380,65
ОБЕД											
№22	Салат из свеклы Свекла 40,5/58, масло раст. 3,5/5	35	0,61	3,52	3,9	46,64	50	0,7	5,04	4,61	66,64
№27	Борщ с капустой и картофелем Свекла 30/40, капуста 15/20, картофель 15/20, морковь 7,9/105, лук репч. 7,9/10,5, масло раст 1,8/2,4, сахар 1,5/2, бульон 112,5/150, соль 1,5/2, сметана 6/8, лимонная кислота 0,15/0,2.	150	1,4	3,99	6,48	66,66	200	1,52	5,33	8,65	88,89
№142	Рыба тушеная в сметанном соусе Минтай 100/117, лук репчатый 14/17, морковь 28,32, масло сл или раст. 5/6, соус сметанный 35/40	120	13,2	11,53	4,8	175,75	140	15,42	13,47	5,61	205,32
№190	Рис отварной Крупа рисовая 39,6/46,8, масло сл. 5/6	110	2,77	3,99	29,54	165,13	130	3,27	4,71	34,91	195,15
№242	Компот из плодов или ягод сушеных Курага 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		620	22,19	23,59	69,35	649,88	790	26,27	29,27	109,66	809,10
ПОЛДНИК											
№ 108	Омлет с зеленым горошком Яйца 1,2/1,5 шт, молоко 48/60, масло сл. 4/5, горошек зел. 36/45	120	8,19	9,99	3,99	138,76	150	10,24	12,5	5	173,46
№ 250	Напиток из шиповника Плоды шиповника сушеные 15/20, сахар 13/15, вода 170/230	150	0,08	0	15,8	63,51	200	0,11	0	21,07	112,52
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за полдник		295	10,17	10,19	32,09	261,02	380	12,63	12,74	40,83	356,48
Итого за 3 день		1348	41,71	43,03	137,08	1223,64	1685	50,31	52,94	197,33	1546,23

22%
21%46%
45%19%
20%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рец.		1-3 года					3-7 лет				
4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 88	Каша манная молочная жидкая Крупа манная 19,93/23, молоко 68,9/79,5, вода 45,5/52,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,62	7,63	15,7	150,06	150	5,33	8,8	18,11	173,15
№231	Какао с молоком (1 вар) Какао порошок 2,25/3, сахар 15/20, молоко 75/100, вода 82,5/110	150	2,83	2,95	19,46	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Масло сливочное	4	0,4	3,32	0,01	30	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
№112/2013	Фрукт (яблоко) Фрукт 100/100	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		404	9,77	14,46	54,81	389,5	485	11,83	17,52	68,67	482,07
ОБЕД											
№23	Салат картофель. с зеленым горошком Картофель 25,2/36, лук репч.3,85/5,5, горошек зеленый консерв. 10,5/15, яйца 1/10шт/1/8шт, масло раст.3,5/5	35	1,36	3,98	3,76	54,95	50	1,52	5,69	5,38	78,5
№34	Рассольник ленинградский Картофель 60/80, крупа 3/4, лук репч.3,75/5, огурцы соленые 10,5/14, масло раст.или сл.3/4, бульон или вода 112,5/150, морковь 7,5/10, сметана 6/8	150	3,01	6,78	19,42	89,76	200	4,02	9,04	25,9	119,68
№182	Суфле из кур Курица 1 кат. 125/139, яйца 1/3шт,молоко 13/15,3, вода или бульон 2,8/3,3, мука пшеничная 2,3/2,7, масло сл.2,3/2,7, масло сл.на смазку 1,4/1,3	65	22,31	25,82	1,51	327,56	75	24,65	28,55	1,67	362,26
№206	Картофельное пюре с морковью Картофель 73/86, морковь 76/90, молоко 8,5/10, масло сл.5/6,5	110	2,26	2,54	16,20	96,68	130	2,67	3,00	19,15	114,26
№244	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов 15/25, сахар 12/15, вода 152/190	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		565	33,24	39,68	84,13	765,24	725,00	38,34	47,00	108,11	928,59
ПОЛДНИК											
№ 289	Шанежка наливная с яйцом Мука пш.28/37, сахар 0,7/0,9, яйца 1/40/1/30, соль 0,4/0,5, дрожжи 0,8/1,1, вода 13,5/18, сметана 2,2/2,6,яйцо для смаз.1/5/1/4,масло раст.для смаз.0,1/0,1	45	3,87	1,47	21,62	112,24	60	5,15	1,95	28,75	149,28
№ 251	Ряженка Ряженка 150/180	180	5,04	5,75	7,37	101,27	200	5,60	6,39	8,19	112,52
Итого за полдник		225	8,91	7,22	28,99	213,51	260	10,75	8,34	36,94	261,80
Итого за 4 день		1194,00	51,92	61,36	167,93	1368,25	1470,00	60,92	72,86	213,72	1672,46

28%
27%55%
52%15%
15%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рецеп.		1-3 года					3-7 лет				
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 83	Каша "Дружба" Крупа пшено 7/8, рис 9,5/11, молоко 66,3/76,5, вода 45,5/52,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,24	5,36	22,72	151,52	150	4,89	6,18	26,21	174,83
№248	Кофейный напиток с молоком (2 вар) кофейный напиток 1,5/2, сахар 11,3/15, молоко 27,5/50, вода 127,5/170	150	1,05	1,2	13,04	67,16	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Повидло 5/5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	5	0,06	3,62	0,04	33,05
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		425,00	7,47	10,46	45,76	353,93	505,00	9,23	11,76	58,48	422,90
ОБЕД											
№ 21	Салат из свеклы с солеными огурцами Свекла 32,55/46,5, огурцы сол.8,75/12,5, масло растит.3,5/5	35	0,44	3,53	2,72	44,38	50	0,63	5,04	3,88	63,4
№47	Суп-лапша домашняя Лапша 13,5/18, лук репчатый 3,75/5, морковь 7,5/10, масло сл.3/4, бульон 135/180, петрушка 1,95/2,6	150	1,47	2,93	8,35	65,63	200	1,96	3,91	11,13	87,5
№151	Гуляш из говядины Говядина 130/151, масло сл.5,6/6,5, лук репчатый 14/17, томат.пюре 9,5/11, мука пшеничн.3/3,7, соус 40/50	100	18,56	20,72	5,77	283,79	120	21,68	24,21	6,74	331,53
№185	Каша гречневая рассыпчатая Гречневая крупа 50,77/60, вода 74,5/88, масло сл. 5/6	110	6,40	3,99	33,00	193,46	130	7,56	4,71	39	228,63
№245	Компот из яблок с лимоном Яблоки свеж.42/56, лимон 12/16, вода 135/180, сахар 15/20	150	0,19	0,15	19,02	78,25	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		600,00	30,94	31,88	91,18	776,46	770,00	37,00	38,84	114,22	955,23
ПОЛДНИК											
№ 126	Сырники из творога с вареньем Творог 91/136, яйца 1/10шт/1/8шт, сахар 10/15, мука 13/20, масло сл.3,5/5, варенье 10/20	110	18,08	3,24	29,3	222,88	170	27,12	5,24	44,67	334,32
№ 254	Чай с лимоном чай-заварка 37,5/50, сахар 11,25/15, лимон 6/8, вода 112,5/150	150	0,05	0,01	11,48	46,21	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого за полдник		260	18,13	3,25	40,78	269,09	370	27,19	5,25	59,98	395,94
Итого за 5 день		1285,00	56,53	45,58	177,72	1399,48	1645,00	73,42	55,85	232,68	1774,07

25%
23%55%
53%19%
22%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рец.		1-3 года					3-7 лет				
6 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 95	Каша рисовая молочная жидкая Крупа рис 20/23,1, молоко 69,3/80, вода 46,8/54, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	3,35	4,34	21,37	137,70	150	3,87	5,01	24,66	158,88
№257	Чай с сахаром, вареньем, медом заварка 30/40, сахар 11,25/15, вода 130/150	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
	Масло сливочное 4/5	4	0,4	3,32	0,01	30	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		424	5,96	7,94	40,37	306,38	505	6,92	9,52	51,63	370,72
ОБЕД											
	Икра кабачковая (промышленного производства) кабачковая 30/50	30	0,57	2,67	2,31	35,7	50	0,95	4,45	3,85	59,5
№ 35	Свеклольник Свекла 48/64, картофель 34,5/46, морковь 8/10, лук репчатый 8/10,7, масло сл.3/4, сахар 1/1,3, бульон или вода 120/160, томат пюре 1,95/2,6, сметана 6/8	150	1,15	3,8	6,03	62,5	200	1,54	5,07	8,04	83,33
№144	Рыбные хлебцы (паровые) Минтай 71/83, хлеб 8/9, яйца 1/8шт,1/7шт, молоко 13/15, масло сл.2,5/3	65	10,4	9,09	5,82	146,38	75	12,17	10,64	6,81	171,27
№193	Макаронные изделия отварные Макароны 37,23/44, масло сл. 5/6	110	4,05	3,88	25,91	154,80	130	4,79	4,59	30,62	182,95
№242	Компот из плодов или ягод сушеных Изюм 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		560,00	20,38	20,00	64,70	595,08	725,00	24,81	25,47	105,20	750,15
ПОЛДНИК											
№ 283	Ватрушка с творожным фаршем Мука 22,4/29,8, сахар 1,2/1,6, масло сл. 1/1,3, яйца 1/36/1/26шт, соль 0,4/0,9, вода 9/12, мука на подпыл 1/1,4, фарш творожн.22,5/30, яйцо для смазки 1/40/1/30, масло раст.для смаз.0,2/0,2	45	5,32	1,98	31,44	164,71	60	7,08	2,63	41,81	219,07
№ 249	Молоко кипяченое Молоко 158/210	150	4,19	4,78	7,03	87,98	200	5,59	6,38	9,38	117,31
Итого за полдник		195	9,51	6,76	38,47	252,69	260	12,67	9,01	51,19	336,38
Итого за 6 день		1179,00	35,86	34,71	143,54	1154,15	1490,00	44,40	44,00	208,02	1457,25

22%
21%43%
42%18%
19%

Прием пищи № рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			1-3 года	Б	Ж			У	Б	Ж	
ЗАВТРАК											
№ 89	Каша пшеничная молочная жидкая Крупа пшеничная 26/30, молоко 69,3/75, вода 44,2/51, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,87	5,33	23,04	162,01	150	5,62	6,15	26,58	186,94
№247	Кофейный напиток с молоком (1 вар) кофейный напиток 1,5/2, сахар 11,25/15, молоко 75/100, вода 90/120	150	2	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Повидло 5/5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	5	0,06	3,62	0,04	33,05
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30 Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120 Сок	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		425	9,05	11,62	47,82	386,28	505	11,35	13,32	61,21	464,38
ОБЕД											
№ 107/2013	Овощи натуральные соленые (огурцы) Огурцы соленые 31,5/52,5	30	0,24	0,03	0,51	3,9	50	0,4	0,05	0,85	6,5
№ 49	Суп-пюре из картофеля Картофель 73/96, морковь 4/5, лук репчатый 7/10,7, масло сл.3/4, сахар 1/1,3, бульон или вода 113/150.	150	2,03	3,1	12,67	86,7	200	2,7	4,12	16,85	115,31
№179	Плов из отварной курицы Курица 148/178, масло сл.или раст.8/9,6, морковь 10/12, лук репч.16/19, крупа рисовая 35/42.	150	26,53	32,33	29,28	532,92	180	31,84	38,8	35,14	629,51
№243	Компот из свежих плодов или ягод Яблоки 34/45,4, вода 129/172, сахар 13,5	150	0,12	0	11,24	45,48	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		535,00	32,80	36,02	76,02	779,95	700,00	40,02	43,69	95,95	952,06
ПОЛДНИК											
№ 115	Запеканка морковная с творогом с соусом молочным Морковь 62,4/78, масло сл.4/5, молоко12,26/15,33, крупа манная 8/10, творого 30,4/38, яйца 3,2гр/4гр, сахар3,2/4, сухари 2,14/2,67, сметана 2,14/2,67, соус 50/50	130	6,39	4,33	13,88	159,66	150	7,99	5,41	17,35	199,58
№ 236	Кисель из конц. плодового или ягодного Концентрат киселя 18/24, сахар 6/10, вода 143/190	150	4,2	4,79	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,52
Итого за полдник		280	10,59	9,12	20,02	244,05	350	13,59	11,79	25,53	312,1
Итого за 7 день		1240,00	52,44	56,76	143,86	1410,28	1555,00	64,96	68,80	182,69	1728,54

28%
26%56%
53%17%
17%

Прием лица № рсч.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность
			1-3 года	Б	Ж			У	3-7 лет	Б	
8 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 96	Каша ячневая молочная жидкая Крупа ячневая 29,12/33,6, молоко 65/75, вода 42,47/49, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,78	4,44	26,13	162,31	150	5,52	5,12	30,15	187,28
№255	Чай с молоком (1 вариант) Чай заварка 30/40, сахар 10/13,5, молоко35/46,5, вода 75/100	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Сыр 13/15 Сыр	13	2,96	3,82	0	46,76	15	3,42	4,41	0	53,95
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30 Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый фруктовый 120/120 Сок	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		433	10,91	9,74	49,10	378,26	515	13,22	11,49	62,37	456,25
ОБЕД											
№1	Винегрет овощной Картофель 13/14,7, свекла 8,5/9,5, морковь6/6,5, огурцы соленые 16/19, лук репчатый 8/9, масло раст. 4/5	35	0,44	3,55	2,91	45,24	50	0,63	5,07	4,16	64,63
№ 42	Суп картофельный с рыбой Бульон рыбный 105/140, минтай 45,75/61, картофель 90/120, морковь 7,5/10, лук репчатый 7,5/10, масло раст.или сл.3/4	150	7,93	2,47	4,02	69,74	200	10,57	3,29	5,36	92,99
№160	Котлеты, биточки, шницели Говядина 1 катег.69/81, хлеб 11/13, сухари 6,5/7,5, молоко или вода 14/16, масло сл. 4/5	65	11,04	10,72	5,27	161,64	75	10,68	11,72	5,74	176,75
№206	Картофельное пюре с морковью Картофель 73/86, морковь 76/90, молоко 8,5/10, масло сл.5/6,5	110	2,26	2,54	16,20	96,68	130	2,67	3,00	19,15	114,26
№242	Компот из плодов или ягод сушеных Курага 15/20, сахар 11,25/15, вода 151,5/202	150	0,33	0	2,31	84,75	200	0,44	0	27,76	113
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		565,00	25,88	19,84	53,03	569,00	725,00	29,91	23,80	90,29	701,73
ПОЛДНИК											
№ 107	Омлет натуральный Яйца 1,5/2 шт, молоко 37,5/50, масло сл.3,75/5	95	8,38	13	2,2	159,34	130	11,64	18,06	3,05	221,3
№ 250	Напиток из шиповника Плоды шиповника сушеные 15/20, сахар 13/15, вода 170/230	150	0,08	0	15,8	63,51	200	0,11	0	21,07	112,52
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого за полдник		270	10,36	13,2	30,3	281,6	360	14,03	18,3	38,88	404,32
Итого за 8 день		1268,00	47,15	42,78	132,43	1228,86	1600,00	57,16	53,59	191,54	1562,30

27%
25%41%
39%20%
22%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рец.		1-3 года					3-7 лет				
9 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 88	Каша манная молочная жидкая Крупа манная 19,93/23, молоко 68,9/79,5, вода 45,5/52,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,62	7,63	15,7	150,06	150	5,33	8,8	18,11	173,15
№231	Какао с молоком (1 вар) Какао порошок 2,25/3, сахар 15/20, молоко 75/100, вода 82,5/110	150	2,83	2,95	19,46	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Масло сливочное	4	0,4	3,32	0,01	30	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Хлеб пшеничный пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
№112/2013	Фрукт (яблоко) Фрукт 100/100	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		404	9,77	14,46	54,81	389,5	485	11,83	17,52	68,67	482,07
ОБЕД											
№20	Салат из свеклы с изюмом или черносл. Свекла 39/52, изюм 4,7/6,3, масло раст.2/3	35	0,5	3,52	5,7	48,44	50	0,71	5,03	8,14	80,73
№55	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста 41/55, картоф.24/32, морковь 7,5/10, лук репч. 7,5/10, петр 2,2/3, масло сл.или раст.3/4, вода или бульон 120/160, сметана 6/8	150	1,26	3,86	6,41	64,86	200	1,67	5,06	8,51	86,26
№152	Жаркое по-домашнему Говядина 72/97, картофель 103/140, лук репчатый 9/12, масло сл. 4/5, томатное пюре 5/6	140	15,59	25,24	18,16	362,15	190	21,16	34,25	24,65	491,49
№244	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов 15/25, сахар 12/15, вода 152/190	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		530	21,65	33,18	73,51	671,74	710,00	29,02	45,06	97,31	912,37
ПОЛДНИК											
№ 268	Булочка домашняя Мука пшеничн 29,3/39 +на подпыл1,5/2, сахар 5,3+1,5/7+2, масло сл.или раст.6,8/9, яйца длямазки 1/40шт/1/36, соль 0,3/0,4, дрожжи прес.0,75/1, вода 13/17	45	3,29	7,07	27,67	171,58	60	4,37	7,07	36,8	228,2
№ 251	Ряженка Ряженка 150/180	180	5,04	5,75	7,37	101,27	200	5,60	6,39	8,19	112,52
Итого за полдник		225	8,33	12,82	35,04	272,85	260	9,97	13,46	44,99	340,72
Итого за 9 день		1159,00	39,75	60,46	163,36	1334,09	1455,00	50,82	76,04	210,97	1735,16

28%
27%48%
51%19%
19%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
№ рец.		1-3 года					3-7 лет				
10 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№ 93	Каша пшеничная молочная жидкая Крупа пшеничная 26/30, молоко 65/75, вода 43,77/50,5, сахар 3,3/4, масло сл.4/4	130	4,01	4,90	23,16	156,32	150	4,63	5,65	26,72	180,37
№248	Кофейный напиток с молоком (2 вар) кофейный напиток 1,5/2, сахар 11,3/15, молоко 37,5/50, вода 127,5/170	150	1,05	1,2	13,04	67,16	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Повидло 5/5	5	0,06	3,62	0,04	33,05	5	0,06	3,62	0,04	33,05
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20/30	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50
2-ой ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый Сок фруктовый 120/120	120	0,6	0,12	0,12	55,2	120	0,6	0,12	0,12	55,2
Итого за завтрак		425,00	7,24	10,00	46,20	358,73	505,00	8,97	11,23	58,99	428,44
ОБЕД											
№ 119/2013	Икра свекольная или морковная Свекла 28,8/48 или морковь 28,2/47, лук репчатый 6,3/10,5, томат.пюре 8,4/14, масло раст. 2,4/4, лим.кислота 0,14/0,23, сахар 0,36/0,6	30	0,72	2,13	3,12	34,5	50	1,2	3,55	5,2	57,5
№39	Суп картофельный с макарон. изделиями Макаронные изд. 6/8, картофель 60/80, морковь 7,5/10, лук репчатый 6,9/9,3, масло сл. 2,2/3, бульон или вода 112/150	150	1,62	1,69	10,29	62,85	200	2,16	2,26	13,72	83,8
№177	Котлеты, биточки, <u>шницели припущенные</u> Курица 1 категории 105/145, хлеб 11/13, молоко или вода 15/18, масло сл. 5/5	65	9,43	10,66	6,42	159,32	75	11,02	12,45	7,52	186,09
№73	Рагу из овощей Картофель 70,4/83,2, морковь 22/26, капуста 27,5/32,5, лук репчат. 10,45/12,35, масло сл. или растит. 4,4/5,2, соус сметанный 33/39, отвар или бульон 24,75/29,25, масло сл. 4/4	110	2,05	8,18	12,41	131,44	130	2,42	9,67	14,64	155,34
№245	Компот из яблок с лимоном Яблоки свеж. 42/56, лимон 12/16, вода 135/180, сахар 15/20	150	0,19	0,15	19,02	78,25	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной 30/40	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за обед		560,00	17,89	23,37	73,58	577,31	725,00	21,97	28,90	94,55	726,90
ПОЛДНИК											
№ 124	Пудинг из творога с рисом Творог 86/114, крупа рис. 16/22, яйца 1/5шт/1/4шт, сахар 8,8/11, масло сл. 4/5, сметана 4/5.	120	17,57	4,3	22,77	201,34	150	21,96	5,38	28,38	251,68
№ 254	Чай с лимоном Чай- заварка 37,5/50, сахар 11,25/15, лимон 6/8, вода 112,5/150	150	0,05	0,01	11,48	46,21	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого за полдник		270	17,62	4,31	34,25	247,55	350	22,03	5,39	43,69	313,3
Итого за 10 дней		1255,00	42,75	37,68	154,03	1183,59	1580,00	52,97	45,52	197,23	1468,64

26%
24%41%
40%18%
17%