

Примерное 10 дневное меню

МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида»

Наименование сборника рецептуры: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»./ Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.2011 г./

Всесезонное 10-дневное меню для питания детей

| 1.02(11) 2.00(11) 3.0(11) 3 | | | | | пшеничный | = | | | пшеничный | | ржан | | | | пшеничныи | | шеничныи | | шеничный | L | |
|--|--|-------|--------------|-----|---------------|---------|----------------|---------|--------------|-------|----------------|-------|--------------|-----|--|-----|--------------|-----|-----------------|-------|----------------|
| Decimination 100 Incama 100 | The content | 30/20 | | | леб | 0/20 X | Хлеб пш ржан 3 | | Хлеб | 30/20 | Хлеб пшсн | 30/20 | Хлеб пш ржан | 30 | С леб | | (ne6 | | | | пшен |
| | | 9 | | | | | OM M | | | | | | молоком | | | | | | | | |
| | | 200 | Z. | | ай с молоком | | | _ | Чай | 200 | | 200 | Чай с | 200 | Тай | | ай | | | | |
| Part | December December | 9 | Фрукты | | вежие | | | 221 121 | свежие | | į | | свежие | | | | олёный | c | | | сервирова |
| Part | The bold The control T | 3 | | | DWATE | | | | Фрукты | 00 | | 100 | Фрукты | 110 | рукты | _ |)гурец | | | | /куруза |
| Part | December December | | ушёная | H | | | зелёный | | | | | | зелёный | | | | | | | | ртофельное |
| One of Same 200 Kerna Jame 200 Kerna Jame <td> </td> <td>081</td> <td>(апуста</td> <td>_</td> <td>овидло</td> <td></td> <td>Горошек</td> <td></td> <td>Повидло</td> <td>35</td> <td>Зеленый гор</td> <td>50</td> <td>Горошек</td> <td>25</td> <td>Товидло</td> <td></td> <td>\леб ржаной</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ope</td> | | 081 | (апуста | _ | овидло | | Горошек | | Повидло | 35 | Зеленый гор | 50 | Горошек | 25 | Товидло | | \леб ржаной | | | | ope |
| Decision | | | иясные | 3 | ворожная | = | натуральный | | творожная | | омлетом | | натуральный | | ворожный | | омашнсму | , | position | | |
| Part 100 | | 70 | Гефтели | - | апсканка | | Омлет | | Запсканка | 120 | Рыба под | 90 | | 130 | Тудинг | | Каркое по- | | | | Юная |
| Decision | | | | | | | | | | | ый полдник | енн | v | | | | | _ | | _ | himona |
| One-Bit 200 Kuman - 2000 Caman 200 Kuman - 2000 Caman 200 Kuman 200 Kuman 200 Kuman 200 Raman 200 Raman 200 Raman 200 Raman Accounts Longoungas Copensas Copens | | 40 | Хлеб ржаной | | \леб ржаной | | Хлеб ржаной | _ | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 4 | хлео ржаной | ŧ | ллео ржаной | L | улсо ржанои | | zereo bwanon | L | |
| Obstate 1000 Carmonome 200 Kaman Coordana | | | | | в/фр. | | с/фр. | | св/фр. | ; | | | c/φp. | 3 | V | ┸ | l meg manage | | Упеб пжаной | | пеб ржаной |
| 1 | 200 12 mm 20 m | 180 | Кисель | - | (омпот из | | Компот из | 180 | Компот из | 180 | | 180 | _ | 180 | Кисель | - | COMITOT II3 | | И ИЗ | | dp. |
| 12 12 12 12 12 12 12 12 | | | | | | | | | | | - | | | 5 | МОЛОЧНЫИ | - | | | | 80 | OMITOT N3 |
| 200 Kama according 200 Kama 200 | | | | | | 30 | Соус смет | | | | | | | 30 | Coyc | | | | | ٥ | сноком |
| 12000 Camanorous 2000 Camanorous 200 | Trans | | | | | | овощами | | с морковью | | | | | | ОВОЩАМИ | | | | | 5 | |
| 200 Cama controlled 200 Cama controlled 200 Cama 200 C | | | картофельное | ~ | зекла | _ | отварные с | | картофельное | | | | картофельн | | Огварные с | | | | | | ассыпчатая |
| 12000 California (California) 200 Kaman overhala 200 Kaman overhala 200 Kaman (California) 200 Kaman (C | | 150 | Пюре | | Гушеная | | Макароны | 150 | Пюре | | | 150 | | 130 | Макароны | | | | - m J ODOLLINOC | | R29 |
| 1982 | | | овощами | c | ЭИСОМ | | | | | | | ; | + | 150 | | | | 700 | Parv opominos | 12045 | |
| 200 Kallia Audourialis 200 Kallia Audour | The thick The | | запечёная с | ω | иясные с | - | куриная | | печеночные | | ленивые | | рыоная с | | печеночное | | | | Заполоная | | aca academon o |
| 200 Kalla a Johnson 200 Kalla a Johnson 200 Kalla a 200 Kalla | | 90 | рыба | - | Гефтели | | Котлета | 100 | Оладьи | 200 | | 70 | | 100 | Суфле | | плов с курой | | Котлета мясная | 2 | eperboration |
| 200 Каша молочная до каша (струклесовая вый выниток (струклесовая (струклесовая вый выниток (струклесовая (струклесова (струклесова (струклесова (струклесова (струклесова (стр | цаень 2 день 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 2 день 8 день 9 день 10 день 200 день 10 день 200 день | | | | ий " . | _ | гренками | | | | на м/б | | | | | | бульоне | _ | с рыоои | 3 | апусты |
| | | | вермишелью | | 'Ленинградск | | гороховый с | | со сметаной | | "крестьянский" | | фасолью | | | | на кур. | | картофельный | | вежеи |
| 11200 Капта доло надат 2 дель 3 дель 4 дель 5 дель 6 дель 7 дель 7 дель 8 дель 9 дель 10 дель 20 дель 10 дель 200 Капта 200 К | Ідень 2 день дань дань дань дань дань дань дань да | 25 | Суп картоф с | | ассольник | | Суп | | Щи из св/кап | 250 | | | Суп картоф. | 250 | Свекольник | | Суп овощной | | Суп | 250 | орш из |
| 200 Kama addition 3 zent 2 zent 3 zen | 200 Каша молочная 200 Каша 200 | | порционно | | порционно | | ADMINION IN | | opanio | | , | | | | | | порционно | | | | онноино |
| данн 1 200 Каша молочная манная 200 Каша молочная манная 200 Каша молочная молочная 200 Каша молочная 200 Каша молочн | 2.00 Kalifa Moliovinasi 2.00 Kalifa | 30 | Овощи свежие | 30 | Овощи свежие | | Капуста | | Овощи свежие | 9 | | | | | is the same of the | | свежие | | порционно | | вежие |
| даннь 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 9 день 10 день 200 день | день 2 день 3 день 3 день 3 день 3 день 5 день 5 день 5 день 6 день 7 день 8 день 9 день 9 день 9 день 10 день 10 200 Каша молочная 200 Каша 200 Карейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Каша 200 Каша </td <td></td> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td>J</td> <td>170</td> <td></td> <td>)</td> <td>3</td> <td>_</td> <td>40</td> <td></td> <td>45</td> <td>Капуста кв</td> <td></td> <td>Овоши</td> <td>- 1</td> <td>Овощи свежие</td> <td>30</td> <td>вощи</td> | | | 3 | | J | 170 | |) | 3 | _ | 40 | | 45 | Капуста кв | | Овоши | - 1 | Овощи свежие | 30 | вощи |
| день 2 дон Каша молочная 200 Каша молочная 200 Каша молочная 200 Каша молочная молочная молочная 200 Каша молочная мо | 200 Каша молочная 200 Каша 200 | Γ | | | | L | | | | | | ŀ | бел | أو | | | | | | | |
| дон дон 2 день 3 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 9 день 10 день 9 день 9 день 9 день 9 день 10 день | 200 Каша молочная 200 Каша 200 | - | домашняя | | без крема | | без крема | | без крема | | крема | | без крема | | | | яблок | | крема | | ез крема |
| при дов на ворожных воро | 200 Каша молочная 200 Каша 200 | 3 | Бупочка | | Конлит изп | | Конлит изл | 30 | Кондит изл. | | | 20 | | 20 | Кондит изд | | Пирожок с | | Кондит.изд. без | 30 | ондит.изд. |
| длень 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 9 день 10 день а унам 200 Каша молочная 200 Каша 200 Карейный 200 Карейный 200 Карейный 200 Карейный 200 Карейный 200 Карейны | Пленнов вана 2 день вана | 200 | Молоко кипяч | 200 | Молоко кипяч | | KOMIIOT M3 | 200 | | ì | - | | - | | | | кипяченое | | | | ипяченое |
| лиень 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 9 день 10 день а риная 200 Каша молочная 200 Каша 200 Ка | Ідень 2 день 2 день 3 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 7 день 9 день 9 день 9 день 10 день 9 чная 200 Каша молочная 200 Каша 200 <t< td=""><td></td><td></td><td>200</td><td></td><td></td><td>17</td><td>300</td><td>_</td><td>700</td><td></td><td>200</td><td></td><td>-1</td><td>Молоко кипяч</td><td>200</td><td>Молоко</td><td></td><td>Кисломол прод</td><td>200</td><td>Лолоко</td></t<> | | | 200 | | | 17 | 300 | _ | 700 | | 200 | | -1 | Молоко кипяч | 200 | Молоко | | Кисломол прод | 200 | Лолоко |
| 1лень 2лень 2лень 3лень 4лень 5лень 6лень 6лень 6лень 7лень 8лень 8лень 9лень 10 день а 200 Каша молочная 200 Карейный 200 Карейный <td< td=""><td>Ідень 2 день 2 день 3 день 200 Каша 200 Каша</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>L</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td> </td><td>2007001</td><td>ⅉ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<> | Ідень 2 день 2 день 3 день 200 Каша | | | | | L | | | | | | | 2007001 | ⅉ | | | | | | | |
| даен 200 Каша молочная 200 Каша 200 | Ілень 2 день 2 день 3 день 3 день 4 день 5 день 5 день 6 день 6 день 7 день 8 день 9 день 9 день 10 день 10 день а день 200 Каша молочная 200 Каша молочная 200 Каша молочная 200 Каша 200 Каш | 20 | Яйцо вар | | Яйцо вареное | | Сыр | 20 | Яйцо вареное | 15 | Сыр | | | 15 | Сыр | | Яйцо вареное | | | 5 | pip |
| 1лен 2 день 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день 10 день 443 200 Каша молочная 200 Каша 200 Кофейный | Ілень 2 день 2 день 3 день 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 7 день 9 день 9 день 10 день <td>30</td> <td>шеничный</td> <td></td> <td>пшеничный</td> <td>_</td> <td>пшеничный</td> <td></td> <td>пшеничный</td> <td>E</td> <td>пшеничный</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>пшеничный</td> <td></td> <td>пшеничный</td> <td></td> <td>пшеничный</td> <td>i</td> <td>шеничный</td> | 30 | шеничный | | пшеничный | _ | пшеничный | | пшеничный | E | пшеничный | | | | пшеничный | | пшеничный | | пшеничный | i | шеничный |
| 1лен 2лень 2лень 3лень 4лень 5лень 6лень 6лень 7лень 7лень 8лень 9лень 10лень 10лень ная 200 Каша молочная 200 Каша 200 Кофейный 200 <td>Iлень 2 день 2 день 3 день 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день<td></td><td>X nef</td><td></td><td>Хлеб</td><td>_</td><td>Хлеб</td><td>30</td><td>Хлеб</td><td>30</td><td></td><td>30</td><td></td><td>30</td><td>Хлеб</td><td>30</td><td>Хлеб</td><td>30</td><td>Хлеб</td><td>30</td><td>Слеб</td></td> | Iлень 2 день 2 день 3 день 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день <td></td> <td>X nef</td> <td></td> <td>Хлеб</td> <td>_</td> <td>Хлеб</td> <td>30</td> <td>Хлеб</td> <td>30</td> <td></td> <td>30</td> <td></td> <td>30</td> <td>Хлеб</td> <td>30</td> <td>Хлеб</td> <td>30</td> <td>Хлеб</td> <td>30</td> <td>Слеб</td> | | X nef | | Хлеб | _ | Хлеб | 30 | Хлеб | 30 | | 30 | | 30 | Хлеб | 30 | Хлеб | 30 | Хлеб | 30 | С леб |
| 1лень 2лень 2лень 3лень 4лень 5лень 6лень 6лень 7лень 7лень 8лень 9лень 10лень 10лень ная 200 Каша молочная 200 Каша 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кажао 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 | 1.день 2 день 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день </td <td></td> <td>CHABOAROS</td> <td></td> <td>СПИВОЧНОЕ</td> <td></td> <td>сливочное</td> <td></td> <td>сливочное</td> <td></td> <td>сливочное</td> <td></td> <td>сливочное</td> <td></td> <td>сливочное</td> <td>2</td> <td>сливочное</td> <td></td> <td>сливочное</td> <td></td> <td>ливочное</td> | | CHABOAROS | | СПИВОЧНОЕ | | сливочное | | сливочное | | сливочное | | сливочное | | сливочное | 2 | сливочное | | сливочное | | ливочное |
| 1лень 2лень 2лень 3 день 4 день 5 день 6 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день | Завтрак 1лень 2 день 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день 10 день 4 ай 200 Каша молочная 200 Каша 200 Кофейный 200 Кажао 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кажао 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный 200 Кофейный | , | напиток | | Macro | \perp | Масто | 2 | Масто | 5 | | S | | 5 | Масло | 5 | Масло | ı | Масло | Ŋ | Масло |
| 1ЛЕНЬ 2лень 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день 10 день 4 день 200 Каша молочная 200 Каша молочная 200 Каша 200 Каша< | 1лень 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день 10 день ная 200 Каша молочная геркулесовая ячневая пшенная 200 Кофейный 200 Какао 200 Кофейный геркулесовая ячневая пшенная | 20 | Кофейный | | Какао | | | 200 | | 200 | | į | | | | | напиток | | напиток | | |
| 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. | 1лень 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день 10 день 200 Каша молочная 200 Каша 200 Каша <td></td> <td>пшенная</td> <td></td> <td>ячневая</td> <td></td> <td>-</td> <td>300</td> <td>+</td> <td>300</td> <td>-</td> <td>30</td> <td></td> <td>200</td> <td>Какао</td> <td>200</td> <td>Кофейный</td> <td>200</td> <td>_</td> <td>200</td> <td>Какао</td> | | пшенная | | ячневая | | - | 300 | + | 300 | - | 30 | | 200 | Какао | 200 | Кофейный | 200 | _ | 200 | Какао |
| 1.День 2.день 3.день 4.день 5.день 6.день 7.день 7.день 8.день 9.день 9.день 10.день 10.день 1.день | 1лень 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 7 день 8 день 9 день 10 день 10 день 200 Каша молочная 200 Каша 200 Каша <td></td> <td>молочная</td> <td></td> <td>Керкулесовая</td> <td></td> <td>Mannan</td> <td></td> <td>ойсовая</td> | | молочная | | молочная | | молочная | | молочная | | молочная | | молочная | | молочная | | Керкулесовая | | Mannan | | ойсовая |
| 1.ДЕПЬ 2.ДЕНЬ 3.ДЕНЬ 3.ДЕНЬ 4.ДЕНЬ 5.ДЕНЬ 6.ДЕНЬ 7.ДЕНЬ 7.ДЕНЬ 8.ДЕНЬ 9.ДЕНЬ | 1 день 2 день 3 день 4 день 5 день 6 день 7 день 8 день 9 день | 20 | - 1 | | | | Каша | 200 | Каша | 200 | | 20 | | 200 | Каша | 002 | Каша | 200 | | 200 | Каша |
| | | | 10 лень | | 9 день | | 8 день | | 7 день | | | 1 | | | 1 | | w | 300 | ┸ | 300 | 1_ |

Накопительная ведомость на 1 ребёнка сад нетто

| | T | | 1 | Т | | | | na i pe | ociika | сад п | 10110 | | |
|-------------------------------|---------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|----------|----------------|-----------------|
| Maga (panasas) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | N | итого за 10 | прим |
| Мясо (говядина) Мясо кур | 85,00 | 70,00 | 60,00 | 15,00 | 20,00 | 85,00 | 20,00 | 0,00 | 95,00 | 105,00 | 55,0 | дней 555,00 | N |
| Яйцо | 0,00 | 0,00 | 120,00 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 120 | 0,0 | 1, | 24,0 | 240,00 | N |
| Печень | 0,50 | 0,50 | 0,80 | 0,9 | 1,7 | 1,2 | 1,1 | 1,6 | 0,9 | 0,8 | 1,0 | 10,00 | N |
| Рыба | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 125,0 | 0,0 | 0,0 | 125,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 250,00 | N |
| I Blog | 85,00 | 45,00 | 0,00 | 0,0 | 85,0 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 85,0 | | 370,00 | '` |
| Молоко питьевое | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 37,0 | 0,00 | 1 |
| | 470,00 | 240,00 | 430,00 | 490,0 | 360,0 | 430,0 | 270,0 | 340,0 | 540,0 | 470,0 | — | 4 040,00 | |
| Кисломолочные | 0,00 | 200,00 | 0,00 | | | | | | | | | ,0,00 | 1 |
| продукты (Кефир, | | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 450,0 | 400,00 | -0,60 |
| Ряженка) | | | | | | | | , | "," | 0,0 | | 400,00 | |
| Сметана | 10,00 | 15,00 | 10,00 | 15,0 | 0,0 | 15,0 | 15,0 | 10,0 | 15,0 | 0,0 | 11,0 | 105.00 | |
| Творог | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 100,0 | 0,0 | 0.0 | 100,0 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 40,0 | 105,00 | N |
| Сыр | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 15,0 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 400,00 | N |
| Масло сливочное | 21,00 | 21,00 | 21,00 | 21,0 | 21,0 | 18,0 | 21,0 | 21,0 | 21,0 | 22,0 | 21,0 | 60,00 | N |
| Масло подсолнечное | 14,00 | 9,00 | 13,00 | 11,0 | 11,0 | 8,0 | 9,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 11,0 | 208,00 | N |
| Мука пшеничная | 60,00 | 10,00 | 60,00 | 10,0 | 10,0 | 0,0 | 10,0 | 10,0 | 5,0 | 70,0 | 29,0 | 111,00 | N A S O |
| Хлопья овсяные | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 29,0 | 245,00 | -4,50 |
| Крупа гречневая | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | l | 40,00 | |
| Крупа манная | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | | 70,00 | |
| Крупа перловая | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 0,0 | | 40,00 10,00 | |
| Крупа пшеничная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | |
| Крупа ячневая | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | 43,0 | 25,00 25,00 | N |
| Пшено | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | | 45,00 | |
| Рис | 25,00 | 0,00 | 45,00 | 12,0 | 0,0 | 15,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | | 117,00 | |
| Горох Фасоль | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 0.0 | 0.0 | | 30,00 | |
| | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 30,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 30,00 | |
| Изделия макаронные | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 45,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 45,0 | 0,0 | 10,0 | 12,0 | 120,00 | N |
| Дрожжи | 2,00 | 0,00 | 2,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,5 | 6,00 | IN |
| Сахар-песок | 24,00 | 32,00 | 36,00 | 28,0 | 33,0 | 22,0 | 28,0 | 33,0 | 32,0 | 32,0 | 30,0 | 300,00 | N |
| Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | 70,00 | 70,00 | 60,00 | 60,0 | 70,0 | 60,0 | 60,0 | 80,0 | 60,0 | 70,0 | 80,0 | 660,00 | -14,00 |
| хлео ржанои | 50,00 | 40,00 | 60,00 | 40,0 | 55,0 | 60,0 | 40,0 | 60,0 | 40,0 | 60,0 | 50,0 | 505,00 | -14,00 |
| Кондитерские изделия | 30,00 | 30,00 | 0,00 | 20,0 | 20,0 | 30,0 | 30,0 | 20,0 | 20,0 | | | 200,00 | |
| | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 0,00 | |
| Фрукты сушеные | 20,00 | 0,00 | 20,00 | 0,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 11,0 | 120,00 | 1,00 |
| Мука картофельная | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 3,0 | 40,00 | 1,00 |
| Софейный напиток | 0,00 | 1,70 | 1,70 | 0,0 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,0 | 1,7 | 1,2 | 11,90 | N |
| Най черный С | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 6,00 | N |
| Сакао-порошок Іовидло | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | 0,6 | 6,00 | N |
| | 0,00 | 25,00 | 0,00 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | ., | 10,00 | ** |
| Нблоки свежие | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 0,00 | |
| Іимоны Ррукты свежие | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,0 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 10,0 | 0,0 | 100,0 | 70,00 | N |
| | 0,00 | 130,00 | 50,00 | 110,0 | 100,0 | 100,0 | 110,0 | 100,0 | 130,0 | 100,0 | | 930,00 | |
| Сартофель | 230,00 | 150,00 | 230,00 | 50,0 | 230,0 | 50,0 | 210,0 | 50,0 | 50,0 | 230,0 | 140,0 | 1 480,00 | 80,00 |
| Векла столовая вежая | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 60,0 | 50,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 120,0 | 0,0 | .,0,0 | 280,00 | 00,00 |
| Сапуста белокочанная вежая | 60,00 | 100,00 | 60,00 | 0,0 | 0,0 | 180,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | | - | | 1 |
| ВСЖИЛ | 20.00 | 20.00 | 45.00 | | .,,, | .00,0 | 00,0 | 0,0 | 0,0 | 200,0 | | 660,00 | |
| Іук репчатый свежий | 30,00 | 30,00 | 45,00 | 35,0 | 25,0 | 20,0 | 20,0 | 50,0 | 25,0 | 40.0 | | 220.00 | |
| Торковь столовая | 20.00 | 25.00 | 40.00 | ,- | -,- | -5,0 | 20,0 | 50,0 | 23,0 | 40,0 | 1 | 320,00 | |
| вежая | 20,00 | 35,00 | 40,00 | 35,0 | 25,0 | 20,0 | 50,0 | 50,0 | 15,0 | 45,0 | 220,0 | 225.00 | |
| вежая | 30.00 | 20.00 | (0.00 | ,- | ,~ | -5,0 | 20,0 | 50,0 | 13,0 | 43,0 | | 335,00 | = |
| овощи свежие | 30,00 | 30,00 | 60,00 | 0,0 | 0,0 | 30,0 | 30,0 | 0,0 | 80,0 | 30.0 | Γ | 200.00 | 1 |
| апуста квашеная | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | 30,0 | 30,0 | 1 | 290,00 | |
| орошек зеленый | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | | 85,00 | " a |
| укуруза сахарная | 0,00 40,00 | 30,00 | 30,00 | 0,0 | 50,0 | 35,0 | 0,0 | 50,0 | 0,0 | 0,0 | | 195,00 | |
|) JP) sa campina | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 40,00 | |

1 день

День: понедельник

| | | | Хими | Химический состав | тав | | |
|--------------------------------|---------------------|-----------|-------|-------------------|-------------|----------|-----------|
| Название блюд и продуктов | | Белки (г) | Жиры | Углеводы | Энерг.ценн | Витамины | № рецепта |
| | порции (г) | , | 3 | Ĵ | ость (ккал) | C | |
| | 3ABTPAK | AK | | - | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,00 | 0,70 | 185 |
| Какао-напиток на молоке | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 | 397 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| Масло сливочное порц. | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0,00 | 6 |
| Сыр голландский порц. | 15 | 3,70 | 4,72 | 0,00 | 57,60 | 0,07 | 7 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 450 | 13,44 | 15,78 | 63,55 | 451,6 | 6,06 | |
| | 2 3AB | 3ABTPAK | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | 400 |
| Кондитерские изд.без крема | 30 | 0,7 | 8,0 | 18,6 | 85 | 0 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 230 | 6,78 | 6,20 | 28,67 | 198,00 | 2,73 | |
| | 0БЕД | | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0 | 0 | 2 | 11 | 13,8 | |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 4,91 | 4,76 | 15,74 | 102,5 | 10,29 | 57 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 70 | 19 | 7,2 | 2,7 | 171,8 | 0,1 | 278 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 8,86 | 5,98 | 39,91 | 248 | 0 | 165 |
| Пампушка с чесноком | 50 | 6,43 | 6,75 | 81,39 | 220,63 | 12,5 | 117 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,46 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 86,70 | 0,00 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 730,00 | 42,96 | 25,31 | 186,20 | 953,63 | 37,09 | |
| упл | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | і полдн | X | | | 14. | |
| Кукуруза консервированная | 30 | 1,00 | 0,00 | 5,00 | 26,00 | 2,20 | 12 |
| Тефтеля рыбная | 60 | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116,00 | 0,26 | 261 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 138,60 | 18,34 | 321 |
| Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| Хлеб ржанрой | 20 | 1,70 | 0,30 | 8,30 | 43,30 | 0,00 | |
| итого в полдник: | 490 | 20,06 | 9,09 | 68,79 | 440,6 | 24,69 | |
| всего в день: | 1 900,00 | 83,24 | 56,38 | 347,21 | 2 043,83 | 70,57 | |

2 день

День: вторник Возрастная категория: 3-7 лет

| | | | ΧNΑ | Химический с | юстав | | |
|-----------------------------|--------------------|-------|---------|--------------|-------------|----------|---------|
| Название блюд и продуктов | Масса | Белки | Жиры | Углевод | Энерг.ценн | Витамины | Z |
| | <u> </u> | 3 | 3 | ы (г) | ость (ккал) | ဂ | рецепта |
| | 3ABTPAK | PAK | • | | | | - |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 4,53 | 5,28 | 30,59 | 188,00 | 0,70 | 168 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91.00 | 1.17 | 395 |
| Масло сливочное порц. | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0.00 | 6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 435 | 11,28 | 11,67 | 70,17 | 432 | 5,73 | |
| | 2 3ABTPAK | ГРАК | | | | | |
| Кондитерские изд.без крема | 30 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | Ξ |
| Кисломол прод | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 230 | 6,78 | 6,2 | 28,67 | 198 | 2,73 | 401 |
| | ОБЕД | Ţ, | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 11,00 | 13,80 | |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 8,59 | 8,40 | 14,33 | 167,25 | 9,11 | 87 |
| Котлета мясная запечёная | 60 | 13,98 | 15,48 | 14,46 | 208,00 | 0,14 | 282 |
| Рагу овощное | 200 | 2,71 | 16,14 | 36,51 | 281,00 | 0,30 | 137 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 372 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 86,70 | 0,00 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 760 | 28,74 | 40,62 | 107,88 | 851,55 | 25,07 | D 2 |
| уплот | УПЛОТНЁННЫЙ | | полдник | | | | |
| Пудинг творожный | 130 | 17,49 | 15,43 | 35,67 | 351,00 | 0,30 | 235 |
| Повидло | 25 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 50,00 | 0,10 | |
| Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| Фрукты свежие | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 485 | 22,91 | 16,3 | 104,81 | 656 | 14,29 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 1 910,00 | 70,41 | 75,59 | 330,13 | 2 222,55 | 47,82 | |

3 день

День: среда Возрастная категория: 3-7 лет

| розрастная категория. 3-7 лет | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|-------------|----------|---------|
| | | | νих | Химический состав | став | | No |
| Название блюд и продуктов | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг.ценн | Витамины | Рецепта |
| | (7) | Ξ | 3 | 3 | ость (ккал) | ဂ | |
| | 3ABTPAK | PAK | | | | | |
| Каша "Геркулес" молочная жидкая | 200 | 5,60 | 14,60 | 36,00 | 230,00 | 1,40 | 185 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 | 395 |
| Масло сливочное порц. | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| Яйцо вареное 1/2 | 20 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 0,15 | 213 |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 455 | 12,35 | 20,99 | 75,58 | 474,00 | 6,43 | |
| | 2 3A | 3ABTPAK | | | | | 7 |
| Пирожок с яблоками | 100 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | 495 |
| Молоко | 200 | 3,20 | 4,80 | 6,15 | 84,00 | 7,00 | 25 |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 300 | 3,90 | 5,60 | 24,75 | 169,00 | 7,00 | |
| | овед | 印 | | | | | |
| Овощи свежие порционно | 30 | 0 | 0 | 2 | 11 | 13,8 | |
| Суп овощной на курином бульоне | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 10,29 | 66/1 |
| Плов с курой | 200 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 0,67 | 304 |
| | | 3,72 | 4,16 | 38,72 | 207 | 0 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,46 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | 376 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 86,70 | 0,00 | - |
| ИТОГО В ОБЕД: | 700 | 21,86 | 22,81 | 107,12 | 725,45 | 25,16 | |
| ли | УПЛОТНЁННЫЙ | | ПОЛДНИК | | | | |
| Огурец солёный | 30 | Ń | 0,03 | 1,00 | 6,00 | 4,70 | |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 0,03 | 276 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,30 | 8,30 | 43,30 | 0,00 | |
| Чай | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| итого в полдник: | 460 | 33,39 | 8,17 | 66,39 | 474,30 | 8,62 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 1 915,00 | 71,50 | 57,57 | 273,84 | 1 842,75 | 47,21 | |

4 день

День: четверг

| | 45,79 | 2 201,17 | 333,19 | 65,04 | 78,75 | 1 960,00 | всего в день: |
|---------|-------|---------------------------|------------------|--------------------|-----------|---------------------|-------------------------------|
| | 14,29 | 656 | 104,81 | 16,30 | 22,91 | 495 | ИТОГО В ПОЛДНИК: |
| | 10,00 | 95,00 | 21,00 | 0,50 | 1,50 | 110 | Фрукты |
| | 0,03 | 40,00 | 9,99 | 0,02 | 0,06 | 200 | Чай |
| | 3,86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 30 | Хлеб пшеничный |
| | 0,10 | 50,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 25 | Повидло |
| 240 | 0,30 | 351,00 | 35,67 | 15,43 | 17,49 | 130 | Пудинг из творога запечёный |
| | | | | ¥ | полдн | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | упло |
| | 22,21 | 772,57 | 121,74 | 21,75 | 30,47 | 795 | ИТОГО В ОБЕД: |
| | 0,00 | 86,70 | 16,70 | 0,60 | 3,30 | 40 | Хлеб ржаной |
| 379 | 0,15 | 142,20 | 35,27 | 0,01 | 0,23 | 180 | Кисель |
| 350 | 0,00 | 13,92 | 1,03 | 1,04 | 0,11 | 30 | Соус молочный |
| 206 | 0,00 | 227,00 | 46,31 | 4,83 | 8,57 | 150 | Макароны отварные с овощами |
| 279 | 0,01 | 187,00 | 3,29 | 12,43 | 15,57 | 100 | Суфле печёночное |
| 57 | 8,25 | 104,75 | 17,14 | 2,84 | 2,69 | 250 | Свекольник со сметаной |
| | 13,80 | 11,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 45 | Капуста квашен |
| | | | | | | обед | |
| | 2,73 | 198,00 | 28,67 | 6,20 | 6,78 | 220 | ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: |
| - | 0 | 85 | 18,6 | 0,8 | 0,7 | 20 | Кондитерские изделия |
| 400 | 2,73 | 113 | 10,07 | 5,4 | 6,08 | 200 | Молоко кипяченое |
| | | | | | PAK | 2 3ABTPAK | |
| | 6,56 | 574,6 | 77,97 | 20,79 | 18,59 | 450 | ИТОГО В ЗАВТРАК: |
| 7 | 0,07 | 57,60 | 0,00 | 4,72 | 3,70 | 15 | Сыр порц. |
| | 0,00 | 33,00 | 0,07 | 3,63 | 0,04 | 51 | Масло сливочное порц. |
| | 3,86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 30 | Хлеб пшеничный |
| 397 | 1,17 | 91,00 | 14,36 | 2,41 | 2,85 | 200 | Какао напиток |
| 180 | 1,46 | 273,00 | 38,39 | 9,68 | 8,14 | 200 | Каша "Дружба" молочная жидкая |
| | | | | | AK | 3ABTPAK | |
| рецепта | Са | Энерг.ценн ость (ккал) | Углевод ы (г) | Белки (г) Жиры (г) | Белки (г) | Масса порции (г) | Название блюд и продуктов |
| Nº | | В | ий соста | Химический состав | | | |
| | | | | | | | Popular Raiolophia. Or sici |

5 день

День: пятница Возрастная категория: 3-7 лет

| | 75,11 | 1 679,90 | 267,26 | 44,33 | 52,97 | 1 885,00 | всего в день: |
|---------|----------|-------------|-------------------|-------|---------------------|----------|--------------------------------|
| | 17,40 | 462,05 | 63,82 | 16,63 | 14,11 | 500 | итого в полдник: |
| | 0,00 | 43,30 | 8,30 | 0,30 | 1,70 | 20 | Хлеб ржаной |
| | 10,00 | 95,00 | 21,00 | 0,50 | 1,50 | 100 | Фрукты свежие |
| | 3,86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 40 | Хлео пшеничный |
| 392 | 0,03 | 40,00 | 9,99 | 0,02 | 0,06 | 200 | чай с молоком |
| | 3,36 | 50,05 | 6,17 | 2,30 | 1,17 | 50 | Горошек зелёный отварной |
| 215 | 0,15 | 157,00 | 1,51 | 13,46 | 7,52 | 90 | Омлет натуральный |
| | | | | HILL | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | HEHTOL | |
| | 38,61 | 589,05 | 91,43 | 14,61 | 24,39 | 730 | ИТОГО В ОБЕД: |
| - | 0,00 | 86,70 | 16,70 | 0,60 | 3,30 | 40 | Хлеб ржаной |
| 376 | 0,4 | 113 | 27,76 | 0,02 | 0,46 | 180 | Компот из сухофруктов |
| 321 | 18,34 | 138,60 | 20,44 | 4,80 | 3,06 | 150 | Пюре картофельное |
| 256 | 0,26 | 116 | 8,21 | 3,92 | 12,08 | 70 | Котлета рыбная с морковью |
| 84 | 5,81 | 134,75 | 16,32 | 5,27 | 5,49 | 250 | Суп картофельный с фасолью |
| 33 | 13,8 | 11 | 2 | 0 | 0 | 40 | Свекла тушеная |
| | | | | | ОБЕД | 0 | |
| | 12,90 | 223,60 | 52,59 | 0,80 | 1,15 | 220 | ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: |
| 374 | 12,9 | 138,6 | 33,99 | 0,0,1 | 0,45 | 200 | Компот из лимона |
| | 0 | 85 | 18,6 | 0,8 | 0,7 | 20 | Кондитерские изд.без крема |
| | | | | | 3ABTPAK | 2 | |
| | 6,2 | 405,2 | 59,42 | 12,29 | 13,32 | 435 | ИТОГО В ЗАВТРАК: |
| | 0,00 | 33,00 | 0,07 | 3,63 | 0,04 | ĊΊ | Масло сливочное порц. |
| | 3,86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 30 | Хлеб пшеничный |
| 395 | 1,43 | 107,00 | 15,82 | 3,19 | 3,67 | 200 | Кофейный напиток на молоке |
| 185 | 0,91 | 145,20 | 18,38 | 5,12 | 5,75 | 200 | Каша гречневая молочная жидкая |
| | | | | | 3ABTPAK | 3AI | |
| | ဂ | ость (ккал) | 3 | (5) | | 5 : | |
| рецепта | Витамины | Энерг.ценн | Углеводы | Жиры | Белки (г) | Масса | Название блюд и продуктов |
| Ro | | став | Химический состав | Χим | | | |
| | | | 2 | | | | розрастная категория: 3-/ лет |

6 день

День: понедельник

| | 79,98 | 1 489,05 | 243,31 | 34,30 | 49,23 | 1 900,00 | всего в день: |
|---------|----------|---------------------------|-----------------|-------|--------------|------------------------|----------------------------|
| | 13,65 | 287,05 | 43,37 | 7,14 | 11,48 | 520 | ИТОГО В ПОЛДНИК: |
| | 0,00 | 43,30 | 8,30 | 0,30 | 1,70 | 30 | Хлеб ржаной |
| | 3,86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 20 | Хлеб пшеничный |
| | 10,00 | 95,00 | 21,00 | 0,50 | 1,50 | 100 | Фрукты свежие |
| 10 | 0,03 | 40,00 | 9,99 | 0,02 | 0,06 | 200 | Чай |
| | 3,36 | 50,05 | 6,17 | 2,30 | 1,17 | 50 | Зеленый горошек |
| 249 | 0,26 | 102,00 | 6,21 | 4,32 | 8,75 | 120 | Рыба запеченая в омлете |
| | | | | YNY. | и поли | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | УПЛО |
| | 47,49 | 589,20 | 88,93 | 14,76 | 24,10 | 700 | ИТОГО В ОБЕД: |
| | 0,00 | 86,70 | 16,70 | 0,60 | 3,30 | 40 | Хлеб ржаной |
| | 0,4 | 113 | 27,76 | 0,02 | 0,46 | 180 | Компот из сухофруктов |
| 298 | 25,04 | 273,75 | 25,33 | 11,30 | 17,65 | 200 | Голубцы ленивые |
| 80 | 8,25 | 104,75 | 17,14 | 2,84 | 2,69 | 250 | Суп крестьянский с мясом |
| | 13,8 | 111 | 2 | 0 | 0 | 30 | Овощи свежие порционно |
| | | | | | Þ | ОБЕД | |
| | 12,9 | 223,6 | 52,59 | 0,8 | 1,15 | 230 | ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: |
| | 12,9 | 138,6 | 33,99 | 0,0,1 | 0,45 | 200 | Молоко кипяченое |
| | 0 | 85 | 18,6 | 0,8 | 0,7 | 30 | Кондитерские изд.без крема |
| | | | | | PAK | 2 3ABTPAK | |
| | 5,94 | 389,2 | 58,42 | 11,6 | 12,50 | 450 | ИТОГО В ЗАВТРАК: |
| | 0,07 | 57,60 | 0,00 | 4,72 | 3,70 | 15 | Сыр порц. |
| | 0,00 | 33,00 | 0,07 | 3,63 | 0,04 | 5 | Масло сливочное порц. |
| | 3,86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 30 | Хлеб пшеничный |
| | 1,17 | 91,00 | 14,36 | 2,41 | 2,85 | 200 | Кофейный напиток |
| 93 | 0,91 | 145,20 | 18,84 | 5,21 | 5,75 | 200 | Вермишель молочная |
| | | | | | PAK | 3ABTPAK | |
| рецепта | Витамины | Энерг.ценн ость (ккал) | Углеводы (г) | Жиры | Белки (г) | Масса порции (г) | Название блюд и продуктов |
| No | | остав | Химический со | МиХ | | | |

День: вторник

| | - | | : | , | | | |
|----------------------------------|-----------|-------|--------|-------------------|-------------|----------|---------|
| Название блюг и продуждения | Macca | 1 | VИХ | Химический состав | остав | | Nº |
| пазвание олюд и продуктов | порции | Белки | Жиры | Угл | Энерг.ценн | Витамины | рецепта |
| | (7) | 3 | (7) | Ξ | ость (ккал) | င | |
| | 3ABTPAK | AK | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 4,40 | 4,06 | 26.99 | 162.00 | 0 70 | 185 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91.00 | 1.17 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120.00 | 3.86 | |
| Масло сливочное порц. | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0.00 | |
| Яйцо вареное 1/2 | 20 | 3,70 | 4,72 | 0.00 | 57.60 | 0.07 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 455 | | March. | 66,57 | 463,60 | 5,80 | |
| Tr. | 2 3ABTPAK | AX | | | | | |
| Кисломол прод | 200 | 6,08 | 5,4 | 10,07 | 113 | 2,73 | |
| Кондитерские изд.без крема | 30 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| MICHO 3A 2 3ABTPAK: | 230 | 6,78 | 6,2 | 28,67 | 198 | 2,73 | |
| ()ROHIU CREWNE HONITACHTIC | UPE/ | 1 | | | | | |
| ти свемие порционно | 30 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 11,00 | 13,80 | |
| щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 10,29 | 67 |
| Печеночные оладьи | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 0,85 | 291 |
| тиоре картофельное с морковью | 150 | 2,88 | 4,67 | 18,20 | 126,30 | 15,90 | 321 |
| Компот из свежих фруктов | 180 | 0,16 | 0,0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 | 372 |
| Хлео ржаной | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 86,70 | 0,00 | |
| и о о в овед: | 750 | 19,86 | 23,07 | 84,16 | 629,35 | 42,56 | |
| | HNXK | | | | | | |
| 1 ворожная запеканка | 130 | 17,76 | 15,43 | 18,37 | 253,00 | 0,30 | 235 |
| 1 ЮВИДЛО | 25 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 50,00 | 0,10 | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 110 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| Yan | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | |
| Алео пшеничный | 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| NICIOB IIOJIHNK: | 495 | 23,18 | 16,3 | 87,51 | 558 | 14,29 | |
| всегов день: | 1 930,00 | 64,67 | 60,74 | 266,91 | 1 848,95 | 65,38 | |

День:среда Возрастная категория: 3-7 лет

| | | | × | Химический состав | ACTUR | | No |
|---------------------------------|---------------------|----------------|-------|-------------------|-------------|----------|---------|
| Название блюд и продуктов | Macca | Ō1 | ¥ | Углеводы | Энерг.ценн | Витамины | рецепта |
| | порции (г) | (7) | Ξ | 3 | ость (ккал) | C | |
| | 3AE | 3ABTPAK | | | | | |
| Каша "Геркулес" молочная жидкая | 20 | 5.60 | 14.60 | 36.00 | 230 00 | 1 40 | 185 |
| Кофейный напиток | | 2.85 | 2.41 | 14 36 | 91 00 | 1 17 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3 286 | 0 35 | 25.15 | 130.00 | 3 06 | |
| Масло сливочное порц. | 51 (| 0.04 | 363 | 0.07 | 33.00 | 0,00 | |
| Сыр порц. | 15 | 3,70 | 4,72 | 0.00 | 57,60 | 0,00 | |
| ИТОГО В ЗАВТРАК: | 450 | | 20,99 | 75.58 | 474.00 | 6.43 | |
| | 2 3A | 3ABTPAK | | | | | |
| Кондитерские изд.без крема | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85 | 0 | |
| Компот из лимона | 200 | 0,45 | 0,0,1 | 33,99 | 138.6 | 12.9 | |
| ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК: | 220 | 1,15 | 0,8 | 52,59 | | 12,9 | |
| | OI | ОБЕД | | | | | |
| Капуста квашеная | 40 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 4,00 | 1.50 | |
| Суп гороховый с гренками | 260 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 | 81 |
| Котлета из куры | 70 | 12,48 | 12,59 | 2,45 | 173,00 | 0.03 | 305 |
| Макароны с овощами | 150 | 2,43 | 8,55 | 22,90 | 181,00 | 1.75 | 206 |
| Соус сметанный | 30 | 0,50 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 7.00 | 350 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 86,70 | 0,00 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,46 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0.4 | |
| ИТОГО В ОБЕД: | 770 | 22,10 | 24,73 | 89,33 | 674,45 | 18,93 | |
| | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | гоп иг | Ідник | | | | |
| Омлет натуральный | 90 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 0,15 | 215 |
| 1 орошек зелёный отварной | 50 | 1,17 | 2,30 | 6,17 | 50,05 | 3,36 | 3 |
| Чай с молоком | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0.03 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3.86 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,70 | 0,30 | 8,30 | 43.30 | 0.00 | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95.00 | 10.00 | |
| ИТОГО В ПОЛДНИК: | 500 | 15,81 | 16,93 | 72,12 | 505.35 | 17.40 | |
| ВСЕГО В ДЕНЬ: | 1 940,00 | 51,41 | 63,45 | 289,62 | 1 877,40 | 55,66 | |

9 день

День: четверг Возрастная категория: 3-7 лет

| | 57,27 | 1 892,65 | 288,93 1 | 57,5/ | 00,00 | 1 070,00 | |
|---------|----------|-------------|---------------|--------|-----------|---------------------|---------------------------------|
| | 14,29 | 558,00 | 87,51 | += | ļα | CO+02 | зсего в день: |
| | 10,00 | 95,00 | 21,00 | 0,50 | 1,50 | 100 | 1ТОГО В ПОЛДНИК: |
| | 3,86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 30 | DDAKIPI CBERNE (484000) |
| | 0,03 | 40,00 | 9,99 | 0,02 | 0,06 | 200 | Хлеб пшеничный |
| | 0,10 | 50,00 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 25 | Чай с молоком |
| 235 | 0,30 | 253,00 | 18,37 | 15,43 | 17,76 | 130 | Повилло |
| | 00,00 | | | HIT | ый пол | УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | |
| | 36 86 | 575,05 | 86,44 | 11,70 | 14,42 | /00/ | |
| | 0,00 | 86,70 | 16,70 | 0,60 | 3,30 | 40 | ИТОГО В ОБЕЛ: |
| | 1,72 | 97,60 | 23,88 | 0,0,16 | 0,16 | 180 | Хлеб ржаной |
| 33 | 13,8 | 1 | 2 | C | 4_ | | Компот из свежих фруктов |
| 286 | 0,00 | 248,00 | 39,91 | 2,98 | 0,00 | 3 3 | |
| 76 | 7,54 | 120,75 | 1,95 | 5,12 | 0,7,0 | 100 | Тефтели мясные с рисом |
| | 13,80 | 11,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 350 | Рассольник Ленингралский |
| | | | | | OPE'H | 30 | Овощи свежие порционно |
| | 0,06 | 169 | 24,75 | 0,0 | | 100 | |
| | 0,06 | 04 | 2 2 | מ מ | ٥ ا | 230 | MIOTO 3A 2 3ABTPAK: |
| | | 8 8 | 6 15 | 4.8 | 3,2 | 200 | мтого кипяченое |
| | 5 | 85 | 18.6 | 0,8 | 0,7 | 30 | Кондитерские изд.без крема |
| | 0,00 | | | | 3ABTPAK | 23 | T/C |
| | 6.06 | 505,60 | 71,63 | 17,17 | 15,80 | 455 | THE SABIFAR |
| | 0.07 | 57,60 | 0,00 | 4,72 | 3,70 | 20 | MIOFO B 3ABTDAY |
| | 0.00 | 33,00 | 0,07 | 3,63 | 0,04 | 5 | ЯЙПО Banarios 1/2 |
| | 3.86 | 120,00 | 25,15 | 0,35 | 3,86 | 30 | Масло сливочное порт |
| | 1,43 | 107,00 | 15,82 | 3,19 | 3,67 | 200 | Хлеб ппеничнтя |
| 185 | 0.70 | 188,00 | 30,59 | 5,28 | 4,53 | 200 | Какао-напиток по сельная жидкая |
| | | | | | 3ABTPAK | 3/ | Kama ampana |
| 201010 | ? | ость (ккал) | 9 | | | (7) | |
| рецепта | Витамины | Энерг.ценн | Углеводы | ¥ | Белки (г) | порции | продуктов олюд и продуктов |
| No. | | остав | Химический сс | ΝХ | | Macca | Названио блего |
| | | | | | | | |

10 день

День: пятница Возрастная категория: 3-7 лет

| | | < | • | | | |
|----------|---|---|---|--|--|---------|
| Macca | | ХИХ | иический сс | став | | No |
| порции | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы | Энерг. ценность | Витамины | рецепта |
| <u> </u> | | | (7) | (ккал) | ဂ | |
| | 3ABTPAK | | | | | |
| 200 | 4,59 | 4,90 | 26,32 | 168,00 | 0,70 | 185 |
| 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 1,17 | |
| 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 0.00 | |
| 20 | 3,70 | 4,72 | 0,00 | 57,60 | 0.07 | |
| 455 | 11,34 | 11,29 | 65,90 | 412,00 | 5,73 | |
| | 2 3ABTPA | | | | | |
| 60 | 0,7 | | 18,6 | 85 | 0 | 469 |
| 200 | 3,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 0,06 | |
| 260 | 3,20 | 4,80 | 6,15 | 84,00 | 0,06 | |
| | обед | | | | | |
| 30 | 0 | 0 | 2 | 11 | 13,8 | |
| 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 5,81 | 80 |
| 90 | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116 | 0,26 | 250 |
| 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 138,60 | 18,34 | 321 |
| 180 | 0,23 | 0,01 | 35,27 | 142,20 | 0,15 | 379 |
| 40 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 86,70 | 0,00 | |
| 740 | 24,16 | 14,60 | 98,94 | 629,25 | 38,36 | |
| УПЛОТН | н ИГРИНЭ | ОЛДНИК | | 2 | | |
| 70 | 5,70 | 11,96 | 0,65 | 130,00 | 0,00 | 287 |
| 180 | 3,75 | 6,66 | 17,25 | 144,00 | 29,97 | 132 |
| 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | |
| 20 | 1,70 | 0,30 | 8,30 | 43,30 | 0,00 | |
| 30 | 3,86 | 0,35 | 25,15 | 120,00 | 3,86 | |
| 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| 600 | 15,07 | 19,29 | 61,34 | 477,30 | 33,86 | |
| 2 055,00 | 53,77 | 49,98 | 232,33 | 1 602,55 | 78,01 | |
| | Масса порции (г) 200 200 30 5 5 20 260 260 740 740 740 700 200 200 200 200 200 200 200 200 20 | Масса порции Белки (г) (г) 200 4,59 200 2,85 30 3,86 5 0,04 20 3,70 455 11,34 200 3,70 455 0,7 200 3,2 260 3,20 260 3,20 06EД 30 0,23 40 3,30 740 24,16 УПЛОТНЕННЫЙ П 70 5,70 180 3,75 200 0,06 20 1,70 30 3,86 100 1,50 600 15,07 | ЗАВТРАК 3,86 2,85 3,70 3,86 0,04 3,63 3,70 4,72 5 11,34 11,23 2 ЗАВТРАК 0,7 0,8 3,20 4,80 ОБЕД 0,23 12,08 3,92 12,08 3,92 12,08 3,92 12,08 3,92 14,80 0,60 0,23 0,01 3,30 0,60 14,60 14,60 14,60 14,60 14,60 14,60 14,60 1,70 0,30 3,86 0,02 1,50 0,35 1,50 0,50 11,96 53,77 19,28 53,77 49,98 | ЗАВТРАК 3,86 3,70 4,59 4,59 4,90 2,85 2,41 3,63 3,70 4,72 5 11,34 11,23 2 ЗАВТРАК 0,7 0,8 3,20 4,80 OБЕД 0,04 3,30 0,60 0,23 0,01 3,30 0,60 12,08 3,75 6,66 0,06 3,75 1,50 0,35 1,50 0,35 1,50 0,35 1,50 | Кимический сол ЗАВТРАК 4,59 4,90 26,32 2,85 2,41 14,36 3,86 0,35 25,15 0,04 3,63 0,07 3,70 4,72 0,00 4,72 0,00 4,72 0,07 0,8 18,6 3,2 4,8 6,15 3,20 4,80 6,15 0,7 0,8 18,6 3,20 4,80 6,15 0,7 0,8 18,6 3,20 4,80 6,15 0,54 5,27 16,32 12,08 3,92 8,21 3,06 4,80 20,44 0,23 0,01 35,27 1,60 98,94 1HEHHBIЙ ПОЛДНИК 0,65 17,25 0,06 0,02 9,99 1,50 0,30 8,30 1,50 0,50 21,00 15,77 49,98 | |

:йэнд 01 ве ототN

| | T , | - | | | |
|-----------|------------|----------------|---------------|------------------------|------|
| 83,58 | 80,8791 | 312 | 8,73 | 80,49 | 7000 |
| 10,87 | 1 602,55 | 232,33 | 86'67 | 77,83 | 10 |
| 72,73 | 39,268 1 | 288,93 | 49'19 | 00'89 | 6 |
| 99'99 | 04,778 r | 79'687 | 94,69 | 14,13 | 8 |
| 86,38 | 36,848 r | 16,892 | ⊅ ∠'09 | ∠ 9' ⊅ 9 | 7 |
| 86,87 | 90'687 L | 16,642 | 34,30 | 49,23 | 9 |
| 11,87 | 06'649 l | 92,792 | 44,33 | 76,23 | 9 |
| 6L,84 | 71,102 S | 91,888 | t 0'99 | 27,87 | b |
| 12,74 | 37,248 r | ₽8, £72 | 72,73 | 09'14 | ε |
| 28,74 | 2 222,55 | 51,08E | 69'94 | 14,07 | 7 |
| 76,07 | 2 043,83 | 12,748 | 86,38 | ₽2,58 | L |
| <u> </u> | (ккуп) | | 2012/01 | * | |
| ІанимьтиВ | Энерг.цен. | Углеводы (г) | Жиры (г) | Белки (г) | |

всецо в день: