

УТВЕРЖДЕНО



Меню приготовляемых блюд возрастной категории с 3 лет до 7 лет

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад № 9»

г. Гатчина

**наименование сборника рецептов: «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организациях /под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011**

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав											N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценно- сть (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины				
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная жидкая	200	6,00	8,20	29,30	215,00	125,48	0,40	0,06	0,14	0,22	185	
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	137,65	0,49	0,05	0,16	1,44	397	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Сыр голландский	15	3,90	4,02	0,00	52,80	156,00	0,18	0,00	0,06	0,04	7	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	441	16,23	20,69	61,68	499,96	420,57	1,08	0,12	0,36	1,70		
2 ЗАВТРАК												
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
Кондитерские изд. без крема	20	2,14	0,24	14,24	67,80	4,80	0,32	0,03	0,01	0,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	100	4,58	2,42	18,28	113,14	105,92	0,41	0,06	0,14	1,1		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	50	0,38	3,05	1,19	33,65	10,93	0,29	0,02	0,02	4,75	514	
свекольник со сметаной	200	7,92	5,82	10,98	128,00	49,00	1,76	0,10	0,12	12,50		
печень тушеная	100	18,07	15,77	3,50	236,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	14,24	4,55	0,21	0,11	0	165	
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	730	38,32	32,39	101	864,88	102,81	7,72	0,33	0,25	17,61		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	49,65	9,33	0,33	0,05	0,03	4,65	12	
рыба в яйце	130	8,87	2,31	1,46	61,67	27,17	0,54	0,04	0,10	0,52		
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83	392	
пирожок с яблоком	60	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10		
Свежие фрукты	100	0,31	0,23	7,93	35,42	14,63	1,77	0,02	0,02	3,85	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	560	25,85	12,21	76,97	519,51	70,7	4,38	0,23	0,25	11,95		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1 831	84,98	67,71	257,93	1 997,49	700	13,59	0,73	1,00	32,36		

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав											N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно- сть (ккал)	Минеральные		Витамины				
						вещества, мг	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
ЗАВТРАК												
Каша овсяная молочная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00	139,22	1,16	0,12	0,16	0,24	185	
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,00	113,17	0,11	0,03	0,11	1,50	395	
Масло сливочное порц.	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
яйцо	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	446	14,60	19,70	56,83	463,87	264,83	1,78	0,17	0,37	1,74		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд.без крема	40	1,50	2,36	4,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	804	
молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	120	3,94	4,54	8,76	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	50	0,38	3,05	1,19	33,65	10,93	0,29	0,02	0,02	4,75	514	
суп рыбный с перловой крупой	200	12,74	0,60	9,22	105,44	48,60	0,68	0,08	0,10	5,90	160	
котлета мясная	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,47	1,05	0,07	0,12	0,11	282	
Рагу из овощей	180	4,50	6,10	17,33	151,58	115,63	1,28	0,11	0,14	10,12	137	
компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	730	31,89	18,52	83,14	649,04	234,27	4,42	0,28	0,38	21,24		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	313,50	174,75	1,79	0,08	0,35	1,99	234	
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
Чай с сахаром	180	0,09	0,01	14,30	55,66	4,28	0,10	0,00	0,00	4,00	392	
Фрукты свежие	100	1,155	0,385	16,17	73,15	6,16	0,46	0,03	0,04	7,7	368	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ПОЛДНИК:	490	24,17	17,27	82,17	578,08	185,19	2,35	0,11	0,39	13,79		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1786	74,59	60,02	230,90	1 736,33	785,41	8,64	0,59	1,27	37,87		

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав											N рецеп-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн-ость (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины	
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
ЗАВТРАК												
Каша гречневая молочная жидкая	200	8,80	9,10	35,50	260,00	118,70	3,32	0,19	0,20	0,20	424	
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,00	113,17	0,11	0,03	0,11	1,50	395	
Масло сливочное порц.	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	446	16,70	19,00	65,23	500,87	244,31	3,94	0,24	0,41	1,70		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд.без крема	20	1,50	2,36	4,72	87,20	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00	804	
кисломолочный напиток (кефир)	155	5,08	4,38	7,00	87,50	210,00	0,18	0,07	0,30	1,23	401	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	175	6,58	6,74	11,72	174,70	215,80	0,60	0,09	0,31	1,23		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	50	0,57	3,10	2,36	39,55	8,79	0,42	0,03	0,02	10,21	517	
суп гороховый с гречками	200	4,16	1,84	10,40	100,78	84,07	2,70	0,24	0,24	18,77	127	
гуляш куриный	100	5,05	3,61	9,16	89,44	22	0,81	0,1	0,06	4,08		
макароны отварные	140	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	1,11	0,06	0,03	0	517	
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	720	18,70	13,59	92,52	594,42	148,36	6,16	0,43	0,35	33,42		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
свекла тушеная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	22,94	1,06	0,02	0,02	4,03		
Ежики мясные	130	8,81	9,79	11,15	167,92	27,95	0,81	0,05	0,09	0,49		
Чай с сахаром	180	0,09	0,01	14,30	55,66	4,28	0,10	0,00	0,00	4,00	392	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие	100	0,308	0,308	7,55	33,88	12,32	1,69	0,023	0,015	7,7	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	510	13,12	13,73	57,15	403,29	67,49	3,66	0,10	0,13	16,22		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1851	55,09	53,05	226,62	1673,28	675,96	14,36	0,85	1,19	52,57		

4 День

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав											N рецеп- блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценно- сть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины			
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,00	8,20	30,30	215,00	122,00	0,40	0,06	0,14	0,22	185	
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,00	113,17	0,11	0,03	0,11	1,50	395	
Масло сливочное порц.	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	426	10,36	15,80	59,89	424,37	236,61	0,52	0,09	0,26	1,72		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд. без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00		
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	109	3,83	2,99	26,57	142,72	103,73	0,26	0,05	0,14	1,10		
ОБЕД												
Суп картофельный с фасолью	200	4,10	1,90	10,92	98,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	
рыба по-польски	80	12,30	6,87	3,66	124,76	106,90	0,75	0,06	0,22	3,00		
розовое пюре	180	3,42	5,54	21,62	150,12	44,96	1,21	0,16	0,13	18,9	322	
огурец соленый	40	0,26	1,53	0,78	17,94	6,98	0,18	0,006	0,006	1,66	513	
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	730	23,48	16,36	81,13	587,46	187,48	3,26	0,23	0,36	23,92		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,90	100,80	1,32	0,04	0,30	0,18	215	
Горошек зелёный отварной	50	1,49	2,60	3,13	41,80	10,73	0,34	0,05	0,03	5,50	602	
Чай с сахаром	180	0,09	0,01	14,30	55,66	4,28	0,10	0,00	0,00	4,00	392	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
булочка с присыпкой	60	4,90	8,25	37,41	244,22	10,77	0,58	0,06	0,03	0,00	469	
Фрукты свежие	110	0,31	0,31	7,55	33,88	12,32	1,69	0,02	0,02	7,70	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	540	17,14	21,09	82,35	586,23	138,90	4,03	0,18	0,37	17,38		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1805	54,81	56,24	249,94	1 740,78	666,72	8,07	0,54	1,13	44,12		

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав											№ рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн ость (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины				
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
ЗАВТРАК												
Каша ячневая молочная жидкая	200	9,80	10,40	40,20	289,00	184,70	3,24	0,18	0,00	1,62	466	
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	137,65	0,49	0,05	0,16	1,44	397	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Сыр голландский	15	3,90	4,02	0,00	52,80	156,00	0,18	0,00	0,06	0,04	7	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	441	20,03	22,89	72,58	573,96	479,79	3,92	0,24	0,22	3,10		
2 ЗАВТРАК												
Кондитерские изд. без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00		
Молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	109	3,83	2,99	26,57	142,72	103,73	0,26	0,05	0,14	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	50	0,38	3,05	1,19	33,65	10,93	0,29	0,02	0,05	4,75	514	
щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,30	3,90	5,38	61,80	34,18	0,58	0,04	0,02	10,64	67	
картофель, тушеный с мясом	200	24,48	6,28	21,76	241,18	28,24	3,58	0,20	0,30	8,54	276	
компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,00	0,00	1,55	372	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	680	29,30	13,87	71,99	518,97	86,38	5,30	0,26	0,37	25,48		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351,00	170,40	1,04	0,09	0,30	1,07	237	
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10		
булочка домашняя	60	4,90	8,25	37,41	244,22	10,77	0,58	0,06	0,03	0,00	469	
Фрукты свежие	100	0,61	0,13	15,06	63,53	23,19	0,23	0,03	0,02	40,43	368	
Чай с сахаром	180	0,09	0,01	14,30	55,66	4,28	0,10	0,00	0,00	4,00	392	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	510	23,09	23,83	115,44	764,41	208,64	1,95	0,18	0,36	45,60		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1 740	76,25	63,58	286,58	2 000,06	878,54	11,43	0,72	1,09	75,28		

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав										N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно- сть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины		
						Ca	Fe	B 1	B 2	C	
ЗАВТРАК											
каша сборная молочная жидкая	200	6,20	8,60	32,40	232,00	122,98	0,78	0,10	0,14	0,20	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,00	113,17	0,11	0,03	0,11	1,50	395
Масло сливочное порц.	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	426	11,56	16,20	61,99	441,37	237,59	0,90	0,13	0,26	1,70	
2 ЗАВТРАК											
Кондитерские изд.без крема	20	1,50	2,36	4,72	87,20	5,80	0,42	0,02	0,01	0,00	804
Молоко кипячёное	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	100	3,94	4,54	8,76	132,54	106,92	0,51	0,05	0,14	1,10	
ОБЕД											
Овощи свежие порционно	50	0,38	3,05	1,19	33,65	10,93	0,29	0,02	0,02	4,75	514
борщ из свежей капусты и картофеля	200	7,92	5,82	10,98	128,00	49,00	1,76	0,10	0,12	12,50	57
котлета рыбная любительская	80	11,00	3,58	8,90	112,00	50,54	1,16	0,08	0,10	2,82	256
пюре картофельное	180	3,91	5,62	9,65	148,68	66,10	0,88	0,13	12,64	3,76	321
пампушка с чесноком	50	3,64	6,26	26,96	179,00	9,90	0,65	0,06	0,03	0,00	117
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376
Хлеб ржаной	30	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:	770	30,25	24,85	101,83	797,53	215,11	5,86	0,39	12,91	24,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
суфле из печени	130	16,11	6,41	17,77	193,27	22,10	5,08	0,23	1,65	7,55	282
соус	30	1,98	1,57	2,55	44,84	58,95	0,11	0,02	0,06	0,15	
горошек зеленый отварной	50	1,49	2,60	3,13	41,80	10,73	0,34	0,05	0,03	5,50	602
Чай с сахаром	180	0,09	0,01	14,30	55,66	4,28	0,10	0,00	0,00	4,00	392
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фрукты свежие	100	0,31	0,23	7,93	35,42	14,63	1,77	0,02	0,02	3,85	712
ИТОГО В ПОЛДНИК:	530	22,48	11,68	62,43	456,76	110,69	7,40	0,32	1,76	21,05	
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1296	68,23	57,27	235,01	1 828,20	559,62	7,27	0,57	13,31	48,04	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав											N рецеп-та блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно- сть (ккал)	Минеральные вещества, мг					Витамины	
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,80	10,40	40,20	289,00	184,70	3,24	0,18	0,00	1,62	185	
кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,00	113,17	0,11	0,03	0,11	1,50	395	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Сыр голландский порционно	16	3,90	4,02	0,00	52,80	156,00	0,18	0,00	0,06	0,04	7	
ИТОГО В ЗАВТРАК:	442	19,06	22,02	69,79	551,17	455,31	3,54	0,22	0,17	3,16		
2 ЗАВТРАК												
молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
Кондитерские изд.без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	109	3,83	2,99	26,57	142,72	103,73	0,26	0,05	0,14	1,10		
ОБЕД												
Овощи свежие порционно	50	0,57	3,10	2,36	39,55	8,79	0,42	0,03	0,02	10,21	517	
суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36	108,00	23,20	1,18	0,10	0,10	8,96		
голубцы ленивые	200	14,62	14,64	18,68	266,42	80,48	2,44	0,08	0,14	46,28	298	
компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	680	23,89	22,40	77,55	610,17	141,11	5,16	0,205	0,255	65,81		
УЖИН												
омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,90	100,80	1,32	0,04	0,30	0,18	215	
кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	49,65	9,33	0,33	0,05	0,03	4,65	12	
ватрушка с творогом	100	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10	469	
Чай с сахаром	180	0,09	0,01	14,30	55,66	4,28	0,10	0,00	0,00	4,00	392	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие	110	1,16	0,39	16,17	73,15	6,16	0,46	0,03	0,04	7,70	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	580	25,64	19,11	91,05	635,13	141,97	3,63	0,244	0,467	16,63		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1231	72,41	66,51	264,96	1 939,19	725,79	28,07	91,52	635,70	86,70		

8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав											N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценно- сть (ккал)	Минеральные вещества,					C	
						Мг						
						Ca	Fe	B 1	B 2			
ЗАВТРАК												
Каша овсяная жидкая	200	6,70	9,80	27,10	223,00	139,22	1,16	0,12	0,16	0,24	185	
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,00	113,17	0,11	0,03	0,11	1,50	395	
Масло сливочное порц.	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
яйцо	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	446	14,60	19,70	56,83	463,87	264,83	1,78	0,17	0,37	1,74		
2 ЗАВТРАК												
кисломолочный продукт (ряженка)	165	5,75	4,38	7,35	88,67	217,00	0,18	0,04	0,23	0,53	401	
Кондитерские изд. без крема	29	1,39	0,81	22,53	97,38	2,61	0,17	0,02	0,01	0,00		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	194	7,14	5,19	29,88	186,05	219,61	0,35	0,06	0,24	0,53		
ОБЕД												
овощи свежие порционно	50	0,38	3,05	1,19	33,65	10,93	0,29	0,02	0,02	4,75	514	
суп-пюре из овощей на курином бульоне	200	4,70	9,22	13,66	156,40	152,96	0,76	0,10	0,18	6,54	661	
котлета рубленая из птицы	80	10,18	14,58	8,30	205,34	70,26	1,02	0,06	0,10	0,32	305	
Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	58,95	0,11	0,02	0,06	0,15	350	
Макароны отварные, с овощами	150	5,49	4,22	26,37	165,48	4,85	1,11	0,06	0,03	0,00	517	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376	
ИТОГО В ОБЕД:	760	26,13	33,16	96,22	801,91	326,59	4,41	0,25	0,39	12,12		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
гуляш из печени	70	7,52	13,46	1,51	157,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	215	
картофельное пюре	180	3,91	5,62	9,65	148,68	66,10	0,88	0,13	12,64	3,76	321	
капуста тушеная	60	1,66	2,53	7,54	60,08	44,36	0,65	0,02	0,03	13,73	132	
компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,00	0,00	1,55	372	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Фрукты свежие	100	0,31	0,31	7,55	33,88	12,32	1,69	0,02	0,02	7,70	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	630	16,04	22,92	64,49	573,25	135,81	4,07	0,177	12,69	26,89		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1400	63,91	80,96	247,42	2 025,08	946,84	10,61	0,65	13,68	41,28		

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда и продуктов	Химический состав											N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценнос-ть (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины			
						Ca	Fe	B 1	B 2	C		
ЗАВТРАК												
Каша пшениная молочная жидкая	200	11,20	13,80	48,40	366,00	220,00	4,00	0,24	0,00	2,00	185	
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,00	113,17	0,11	0,03	0,11	1,50	395	
Масло сливочное порц.	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	11,00	0,50	0,02	0,09	0,00		
ИТОГО В ЗАВТРАК:	446	19,10	23,70	78,13	606,87	345,61	4,62	0,29	0,21	3,50		
2 ЗАВТРАК												
молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400	
кондит. изделие без крема	40	4,40	0,02	27,77	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	376	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	120	6,84	2,20	31,81	158,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,50		
ОБЕД												
капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,07	51,42	31,35	0,40	0,00	0,00	11,89	47	
суп картофельный с рисом, курой	200	2,00	2,24	13,60	82,60	20,72	0,82	0,08	0,04	6,60	82	
Рыба тушеная с овощами	100	10,93	5,10	2,57	100,00	33,83	0,57	0,07	0,08	2,88	269	
Пюре картофельное	180	3,91	5,62	9,65	148,68	66,10	0,88	0,13	12,64	3,76	321	
компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:	770	21,26	16,48	75,04	578,90	180,64	3,79	0,28	12,76	25,49		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
биточки мясные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11	282	
свекла тушеная	180	2,93	5,40	14,71	123,87	61,60	2,56	0,04	0,07	2,29		
Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83	392	
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
фрукты свежие	100	0,31	0,31	7,55	33,88	12,32	1,69	0,02	0,02	7,70	712	
ИТОГО В ПОЛДНИК:	570	16,74	14,84	60,47	446,69	117,17	5,62	0,13	0,21	12,93		
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1336	63,94	57,22	245,45	1 790,80	744,54	14,12	0,73	13,30	43,42		

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Химический состав											
Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг					N рецеп-та блюд
						Витамины					
						Ca	Fe	B 1	B 2	C	
ЗАВТРАК											
Варенишэль молочная жидкая	200	6,04	5,60	18,24	147,60	164,74	0,54	0,08	0,22	0,92	93
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	137,65	0,49	0,05	0,16	1,44	397
Хлеб пшеничный	40	2,50	0,86	16,75	85,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,60	1,44	0,01	0,00	0,01	0,00	6
Сыр голландский	15	3,90	4,02	0,00	52,80	156,00	0,18	0,00	0,06	0,04	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:	441	16,27	18,09	50,62	432,56	459,83	1,22	0,14	0,44	2,40	
2 ЗАВТРАК											
Кондитерские изд. без крема (пряник)	20	2,14	0,24	14,24	67,80	4,80	0,32	0,03	0,01	0,00	
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,00	0,00	1,55	372
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	200	2,28	0,38	35,73	155,64	17,83	1,17	0,03	0,01	1,55	
ОБЕД											
овощи свежие порционно	50	0,57	3,10	2,36	39,55	8,79	0,42	0,03	0,02	10,21	517
Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,60	21,16	0,78	0,08	0,04	6,04	76
плов с мясом	180	9,45	10,28	28,20	245,25	8,15	0,42	0,02	0,02	0,62	
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	21,98	101,70	28,64	1,12	0,00	0,00	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:	660	15,10	18,00	87,99	577,60	66,74	2,74	0,13	0,08	17,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,50	220,95	1,04	0,08	0,39	0,36	237
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
молоко кипяченое	80	2,44	2,18	4,04	45,34	101,12	0,09	0,03	0,13	1,10	400
пирожок с картофелем	90	12,60	5,70	36,60	246,00	21,40	1,42	0,12	0,10	0,10	
Фрукты свежие	110	0,61	0,13	15,06	63,53	23,19	0,23	0,03	0,02	40,43	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:	450	41,96	26,09	94,43	775,37	366,66	2,78	0,26	0,64	42,09	
ВСЕГО В ДЕНЬ:	1751	75,61	62,56	268,77	1 941,17	911,06	7,91	0,55	1,17	63,27	