

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые				Энергетич. ценность (ккал)		Витамин С		№		
				Вещества (г)										
		Б	Ж	У	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад					
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
	Каша молочная манная с маслом	155	205	4,5	6	10	13,74	22	29,3	196	265	0,16	0,22	199
		5	5											
	Бутерброд с маслом	25	30	2,41	2,41	3,92	3,92	15,19	15,19	169,65	169,65	0	0	1
		5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411
		7	10											
		3,5	7											
Итого		350	442	6,98	8,53	13,93	17,68	44,29	51,59	394,65	475,65	1,58	3,05	611
2 Завтрак														
	ФРУКТЫ (банан)	80	80	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	386
итог		80	80	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	
Обед														
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,26	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	3,48	4,65	87
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,2	55	74	1,25	1,96	261
		15	30											
	Картофельное пюре	100	120	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,43	109,8	137,25	14,52	18,16	339
	Салат из солёных огурцов с луком	40	60	0,34	0,51	2,04	3,06	1,04	1,56	23,92	35,88	2,22	3,33	20
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
итог		565	730	15,74	20,35	12,495	16,59	69,44	88,6	456,57	589,19	21,77	28,5	
Полдник														
	Хлеб пшеничный	10	15	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
	Омлет натуральный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,05	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	229
	Молоко кипячённое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	419
итог		225	280	13,75	16,68	17,84	23,26	17,5	20,67	285,5	345,76	2,2	2,64	
Итого за 1-й день		1170	1465	30,74	35,2	23,57	29,15	163,96	190,58	1058,86	1249,58	55,47	67,78	
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
	Суп молочный с рисом	150	200	5,2	6,8	7,8	10,5	18,7	25	167	222	0,67	0,9	101
		25	30	4,72	4,72	6,87	6,87	14,55	14,55	138,93	138,93	0,06	0,06	3
	Бутерброд с маслом и сыром	5	5											
		7	10											
	Кондитерские изделия	18	30											
	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2	413
итог		355	455	12,57	14,19	17	19,71	44,56	53,86	382,93	449,93	1,92	2,16	
2 Завтрак														
	Сок	80	80	0,5	0,5	0	0	8,08	8,08	51,2	51,2	1,6	1,6	418
итог		80	80	0,5	0,5	0	0	8,08	8,08	51,2	51,2	1,6	1,6	
Обед														
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	200	1,08	1,45	2,94	3,92	7,64	10,19	61,5	82	6,17	8,23	63
		3	4											
	Макаронник с мясом говядины или печенью	125	165	11,69	15,31	5,39	7,32	27,09	36,01	204	271	4,28	5,57	309
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,55	27,84	41,76	2,2	3,31	54
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90	417
	ХЛЕБ пшеничный	25	30	1,65	1,65	0,3	0,3	8,35	8,35	43,5	43,5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
итог		518	669	17,26	21,93	10,97	14,91	71,22	90,63	456,59	587,76	87,65	107,11	
Полдник														
	Запеканка из творога со густым молоком	50	100	8,77	17,54	6,03	12,05	8,58	17,15	124	247	0,12	0,24	251
		10	10											
	Кефир	100	100	2,9	2,9	3,48	3,48	4	4	50	50	0,7	0,7	420
итог		160	210	11,67	20,44	9,51	15,53	12,58	21,15	174	297	0,82	0,94	
Итого за 2-й день		1113	1414	42	57,06	37,48	50,15	136,44	173,72	1064,72	1385,89	91,99	111,81	

ДЕНЬ 3														
Завтрак														
Каша молочная жидкая пшеница	160	210	3,46	4,59	4,57	4,9	24,7	31,26	154	187	0	0	199	
Бутерброд с маслом	25	30	4,72	4,72	6,87	6,87	14,55	14,55	138,93	138,93	0,06	0,06	3	
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411	
	7	10												
	3,5	7												
итог	350,5	442	8,25	9,43	11,45	11,79	46,35	52,91	321,93	366,93	1,48	2,89		
2 Завтрак														
ФРУКТЫ (яблоко)	80	80	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	386	
итог	80	80	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10		
Обед														
Салат из картофеля с соевыми отруцями	40	60	0,54	0,81	2,08	3,12	3,42	5,14	34,64	51,96	4,8	7,2	23	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,36	4,48	1,8	2,42	9,4	12,53	67,35	89,8	6,71	8,94	90	
Плов из филе птицы	120	160	16,59	22,26	5,81	7,73	26,76	35,69	226	301	0,41	1,01	321	
Сок	150	150	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15	96	96	3	3	418	
ХЛЕБ пшеничный	25	25	1,65	1,65	0,3	0,3	8,35	8,35	43,5	43,5	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
итог	510	625	24,86	32,32	10,24	13,87	74,63	90,72	526,24	652,76	14,92	20,15		
Подник														
Ватрушка с повидлом	50	70	6,58	9,22	3,91	5,48	20,84	29,18	144,28	202	0,02	0,04	441	
Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	416	
итог	200	250	9,73	12,89	6,63	8,67	33,8	45	233,28	309	1,22	1,47		
Итого за 3 день:		1140,5	1397	43,24	55,04	28,72	34,73	164,58	198,43	1125,45	1372,69	27,62	34,51	
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	4,44	5,92	4,44	5,93	13,44	17,92	111,6	148,8	0,68	0,91	101	
Бутерброд с маслом и сыром	25	30	4,72	4,72	6,87	6,87	14,55	14,55	138,93	138,93	0,06	0,06	3	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,5	18,83	84	102	0,28	0,34	415	
итог	337	425	11,31	13,25	12,77	14,59	43,49	51,3	334,53	389,73	1,02	1,31		
2 Завтрак														
Сок	80	80	0,5	0,5	0	0	8,08	8,08	51,2	51,2	1,6	1,6	418	
итог	80	80	0,5	0,5	0	0	8,08	8,08	51,2	51,2	1,6	1,6		
Обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,66	1	1,67	2,5	3,27	4,91	30,84	46,26	3,92	5,88	35	
Расольник ленинградский со сметаной	150	200	1,19	1,59	3,06	4,08	10,15	13,54	73,05	97,4	4,52	6,03	82	
Биточки мясные	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	299	
Капуста тушеная	100	150	1,98	3,13	3,71	5,56	9,49	14,38	79	120	16,37	24,99	143	
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	390	
ХЛЕБ пшеничный	25	25	1,65	1,65	0,3	0,3	8,35	8,35	43,5	43,5	0	0		
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0		
итог	403	529	15,7	20,73	13,12	18,04	60,21	75,55	424,29	551,1	21,67	32,53		
Подник														
Сырники из творога с джемом	50	100	9,3	18,69	6,33	12,67	5,38	11,4	116	234	0,13	0,25	245	
Кисломолочный напиток	15	30												
итог	165	230	12,2	21,59	9,81	16,15	9,38	15,4	166	284	0,83	0,95	420	
Итого за 4 день:		985	1264	39,71	56,11	35,7	48,78	121,16	150,33	976,02	1276,03	25,12	36,39	

ДЕНЬ 5

Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом	155	205	3,42	4,55	0,98	1,31	24,63	31,19	121	155	0	0	199
Бутерброд с маслом	25	30	2,41	2,41	3,92	3,92	15,19	15,19	169,65	169,65	0	0	1
	5	5											
Кондитерские изделия	18	30											
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411
	7	10											
	3,5	7											
итог	368,5	472	5,9	7,08	4,91	5,25	46,92	53,48	319,65	365,65	1,42	2,83	
2 Завтрак													
ФРУКТЫ (банан)	80	80	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	386
итог	80	80	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	
Обед													
Щи из квашеной капусты со сметаной	150	200	0,96	1,29	2,91	3,89	4,04	5,39	46,35	61,8	7,97	10,63	77
	3	4											
Котлеты рубленные из филе птицы запеченные с соусом сметанным	60	80	6,37	7,43	6,51	7,6	11,64	13,58	146,24	170,61	2,46	2,87	321
	15	30											
Каша гречневая рассыпчатая	90	115	5,15	6,59	3,65	4,67	23,18	29,62	146,25	186,87	0	0	330
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	394
ХЛЕБ пшеничный	25	25	1,65	1,65	0,3	0,3	8,35	8,35	43,5	43,5	0	0	
Хлеб отрубной	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
итог	518	664	16,43	19,77	13,635	16,78	79,58	98,56	525,84	646,28	10,73	13,9	793
Полдник													
Винегрет овощной	40	60	0,54	0,81	2,47	3,7	3,37	5,06	37,92	56,88	4,1	6,15	46
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	227
Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	411
	7	10											
Хлеб отрубной	10	15	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
итог	247	305	7,31	7,87	7,38	8,67	18,99	25,07	172,42	210,64	4,12	6,18	
Итого за 5 день:	1213,5	1521	31,14	36,22	26,425	31,2	166,49	198,11	1112,91	1317,57	26,27	32,91	

ДЕНЬ 6

Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,31	5,75	3,88	5,17	14,13	18,83	108,9	145,2	0,68	0,9	100
Бутерброд с маслом и сыром	25	30	4,72	4,72	6,87	6,87	14,55	14,55	138,93	138,93	0,06	0,06	3
	5	5											
Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	7,1	29	41	1,42	2,83	411
	7	10											
	3,5	7											
итог	347,5	439	9,1	10,59	10,76	12,06	35,78	40,48	276,83	325,13	2,16	3,79	
2 Завтрак													
Сок	80	80	0,5	0,5	0	0	8,08	8,08	51,2	51,2	1,6	1,6	418
итог	80	80	0,5	0,5	0	0	8,08	8,08	51,2	51,2	1,6	1,6	
Обед													
Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,55	27,84	41,76	2,2	3,31	57
Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,26	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	80,85	107,8	3,48	4,65	87
Котлеты рыбные запеченные	60	80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	0,18	0,24	271
Картофельное пюре	100	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,43	109,8	137,25	14,52	18,16	339
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	390
Хлеб пшеничный	25	30	1,97	2,37	0,25	0,3	11,55	13,86	58,75	70,5	0	0	
Хлеб отрубной	25	30	1,65	1,65	0,3	0,3	8,35	8,35	43,5	43,5	0	0	
итог	550	730	17,42	22,24	12	15,83	71,64	87,52	467,94	585,65	21,67	27,9	
Полдник													
Омлет натуральный	65	85	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,15	0,18	229
Хлеб пшеничный	10	15	1,65	1,92	0,3	0,35	8,35	9,74	43,5	50,76	0	0	
Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	419
итог	225	280	13,75	16,68	17,84	23,26	17,5	20,67	285,5	345,76	2,2	2,64	
Итого за 6 день:	1202,4	1529	40,77	50,01	40,6	51,15	133	156,75	1081,47	1307,74	27,63	35,93	