

Первый день

Прием пищи Первый день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день),300мл						
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,6	1,1	22,6	216,4
	Чай	180	3,06	9,17	22,77	85
	Печенье	20	4,15	2,65	7,1	131,4
	Сыр	15	1,95	3,82	0	37,21
Итого за завтрак		415	15,76	16,74	52,47	470,01
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	10	47
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	10	47
Обед	Щи из свежей капусты	200	4,68	7,10	29,23	101,65
	Рыба припущенная Ясли -(суфле рыбное)	100	14,8	11,9	2,5	180,3
	Макароны отварные	100	4,19	2,37	37,51	175
	Соус	20	0,4	0,5	2,2	15,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Кисель	200	0,27	0	24,4	107,2
	Итого за обед		670	27,34	22,37	118,01
Уплотненный полдник	Омлет(ясли) Картошка пюре с сосиской					
	Хлеб пшеничный	40	0	4,5	21,0	96,0
	Кондитерка	30	3,0	2,3	13,2	94
	Каркаде	150	1,8	1,3	16,9	65
Итого за полдник		500	14,33	31,54	75,1	500,78
Итого за день		1685	62,51	71,05	318,05	1692,04

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная ,молочная, жидкая	200	6,3	4,73	32,33	281,18	200
	Масло сливочное традиционное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Напиток из цикория с молоком	200	5,04	4,58	21,5	145,34	
	Хлеб пшеничный	40	0	4,5	21	96	
Итого за завтрак		450	19,64	17,07	75,68	546,28	
Второй завтрак	Бананы	150	2,25	1,26	14,7	70,5	
Итого за второй завтрак		150	2,25	1,26	14,7	70,5	
	Салат морковный с растительным маслом	50	0,67	2,27	5,87	87,74	
	Борщ на мясном бульоне из курицы	200	2,18	3,84	8,67	106,22	
	Суфле мясное	160	10,8	5	17,1	157,5	
	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	24,4	107,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	0,41	94,5	
Итого за обед		640	16,92	11,61	56,45	553,16	
Уплотненный полдник	Лапшевник	130	3,34	19,14	7,73	387,62	
	Сгущенное молоко	20	1	2	20	77,89	
	Чай	180	3,06	9,17	22,77	85	
	Кондитерка	30	4,1	2,3	13,20	94	
Итого за полдник		360	11,5	32,61	63,7	644,51	
Итого за день		1600	50,31	62,55	210,53	1814,45	

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день),300мл						
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,3	4,73	32,33	281,18
	Масло	10	2,68	2,6	0	35,2
	Какао с молоком	150	4,6	4,8	16,8	127,36
	Хлеб пшеничный	40	0	4,5	21,0	96,0
Итого за завтрак		400	13,58	11,9	70,13	443,74
Второй завтрак	Йогурт	125	0,75	2,74	11,96	105,25
Итого за второй завтрак		125	14,33	2,74	11,96	105,25
Обед	Икра кабачковая	50	4,0	10,65	2,87	50,96
	Суп гороховый с мясом из курицы	200	6,05	2,76	96,96	109,76
	Голубцы ленивые с мясом	150	5,91	5,22	56,05	158,68
	Сметана	30	0,4	3,2	18,4	93,6
	Компот из сухофруктов	200	0,27	0	24,4	107,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	0,41	94,5
Итого за обед		680	19,63	22,33	199,09	614,7
Уплотненный полдник	Макароны с маслом	140	9,06	9,62	47,51	284,05
	Сыр	15	3,95	3,82	0	37,21
	Чай с молоком	180	2,9	3,2	19,31	115,65
Итого за полдник		335	15,91	16,64	66,82	436,91
Итого за день		2154,7	49,87	53,61	348	1600,6

Четвёртый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день),300мл							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,93	10,4	25,93	222,4	
	Масло сливочное традиционное	10	8,3	8,1	0,1	74,8	
	Цикорий с молоком	180	5,04	4,58	21,5	145,34	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за завтрак		430	23,31	23,4	67,21	536,54	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	11	42	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	11	42	
Обед	Салат из свеклы	50	0,93	2,27	5,06	81,06	
	Суп рисовый с мясом	200	4,68	7,10	29,23	101,65	
	Картофель тушеный с мясом	150	8,29	6,42	51,78	290,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	22,17	89,37	
	Компот	200	0,27	0	24,4	107,2	
Итого за обед		650	17,17	16,29	132,64	669,53	
Уплотненный полдник	Биточки манные						
	Повидло	20	0,4	3,2	18,4	93,6	
	Сушка	20	0,7	0,8	18,6	85,0	
	Чай с лимоном	170	0	0	19,6	89,0	
Итого за полдник		360	18,98	23	59,85	411,48	
Итого за день		1540	59,86	62,99	270,70	1659,55	

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день),300мл							
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,63	10,1	32,92	248,72	
	Масло сливочное традиционное	10	8,3	8,1	0,1	74,8	
	Цикорий с молоком	150	5,04	4,58	21,5	145,34	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за завтрак		400	24,1	23,1	74,2	562,86	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,84	13,27	47	
Обед	Суп вермишелевый с мясом	200	2,4	1,6	33,2	163,95	
	Плов из мяса говядины						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	22,17	89,37	
	Компот	200	0,27	0	24,4	107,2	
Итого за обед		600	16,3	18,9	139,88	633,52	
Уплотненный полдник	Пудинг творожно - рисовый						
	Повидло						
	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92	
Итого за полдник		210	7,56	14,66	68,75	501,26	
Итого за день		1310	48,36	57,5	296,1	1744,64	

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день),300мл							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	5,84	6,14	19,88	158,12	
	Печенье	10	4,15	5,65	7,1	131,4	
	Какао с молоком	150	6,13	6,4	22,4	169,87	
Итого за завтрак		310	16,12	18,19	49,38	459,39	
Второй завтрак	Йогурт	125	0,75	2,74	11,96	105,25	
Итого за второй завтрак		125	0,75	2,74	11,96	105,25	
Обед	Салат сезонный	50	0,67	2,27	6,27	87,24	
	Суп пюре овощной со сметаной и гренками	180	7,48	15,12	10,47	231,3	
	Оладьи из печени	50	14,4	10,2	10,6	143,5	
	Картофельное пюре	140	3,91	5,62	39,65	148,68	
	Компот	200	0,27	0	44,4	107,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,5	22,17	89,37	
Итого за обед		620	29,73	33,74	133,56	807,29	
Уплотненный полдник	Каша гречневая с сахаром	100	6,66	4,56	32,63	283,32	
	Чай каркаде	150	0,04	0	14,97	59,9	
Итого за полдник		250	14,1	4,56	113,8	343,22	
Итого за день		1375	54	60,03	308,7	1715,15	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день),300мл							
Завтрак	Каша молочная жидкая Дружба	200	3,05	6,19	15,73	130,77	
	Масло сливочное традиционное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Напиток из цикория с молоком	150	5,04	4,58	21,5	145,34	
	Хлеб пшеничный	40	0	4,5	19,68	96	
Итого за завтрак		400	16,39	15,37	57,01	446,91	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	90	
Итого за второй завтрак		100	1,2		21	96	
Обед	Салат сезонный (капуста квашенная)	50	1,33	2,27	2,93	84,13	
	Суп картофельный с клёцками	200	10,55	7,55	27,63	294,69	
	Макаронны	120	4,19	2,37	37,51	175	
	Тефтели рыбные	60	0,9	12,2	4,5	248,34	
	Компот	200	0,27	0	0,41	94,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,12	0,5	22,17	89,37	
Итого за обед		680	20,36	24,89	95,15	986,03	
Уплотненный полдник	Сырники	130	7,88	9,0	13,35	124,88	
	Павидло	40	0	4,5	21,0	9,6	
	Сухари	20	0,7	0,8	18,6	8,5	
	Сок	200	5,8	8,4	8,27	112	
Итого за полдник		390	14,38	22,7	61,22	254,98	
Итого за день		1570	52,33	62,96	139,23	1783,92	

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день),300мл							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	13,3	8,73	32,33	281,18	
	Какао	180	6,3	6,4	22,4	169,87	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Сыр	15	1,95	3,82	0		
Итого за завтрак		435	24,59	19,27	74,41	545,05	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	90	
Итого за второй завтрак		100	1,5	1,26	21	70,5	
	Рассольник	180	2,1	3,83	12,04	32,06	
	Макароны отварные	140	9,06	9,62	47,51	284,05	
	Беф-строганов из курицы	80	4,19	2,37	37,51	175,0	
	Компот	200	0,27	0	24,4	107,2	
	Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	89,37	
Итого за обед		640	18,62	16,32	143,63	687,68	
Уплотненный полдник	Салат сезонный	50	0,67	2,37	1,78	58,67	
	(Ясли)Картофель с сосиской	150	8,74	11,62	29,65	353,29	
	Картофель с селёдкой						
	Чай с лимоном	150	3,08	0	13,33	85,0	
	Хлеб пшеничный	40	0	4,5	21	96	
Итого за полдник		430	20,49	28,09	65,76	601,26	
Итого за день		1605	65,2	64,94	304,8	1904,49	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день),300мл							
Завтрак	Вермишель молочная	200	13,3	8,73	32,33	281,18	
	Масло сливочное традиционное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Хлеб пшеничный	40	0	4,5	21,0	96,0	
	Напиток из цикория с молоком	200	5,04	4,58	21,5	145,34	
Итого за завтрак		450	26,6	17,91	74,93	597,32	
Второй завтрак	Йогурт	125	0,75	1,87	4,38	105,25	
Итого за второй завтрак		125	0,75	1,87	4,38	105,25	
Обед	Свекольник с мясом	200	9,48	1,73	13,68	132,72	
	Рулет мясной	80	8,63	1,9	47,13	152,49	
	Рис отварной	100	2,9	5,3	23,04	171,8	
	Соус	20	0,4	0,5	2,2	15,6	
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,0	0,5	22,17	89,37	
	Компот	180	0,27	0	24,4	107,2	
Итого за обед		450	24,68	9,93	132,62	669,18	
Уплотненный полдник	Омлет с сосиской	130	7,88	9,0	13,35	124,88	
	Булка	40	0	4,5	21,0	9,6	
	Вафли	20	0,7	0,8	18,6	8,5	
	Чай каркадэ	200	5,8	8,4	8,27	112	
Итого за полдник		360	17,92	23,2	45,58	493,14	
Итого за день		1385	69,95	52,91	257,51	1864,89	

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день),300мл							
Завтрак	Каша дружба молочная жидкая	200	7,73	7,9	32,92	278,98	
	Масло сливочное традиционное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	
	Хлеб пшеничный	40	0	4,5	21,0	96	
	Напиток из цикория с молоком	150	5,04	4,58	21,5	145,34	
Итого за завтрак		400	21,07	17,08	75,52	595,12	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	0,3	11	42	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	11	42	
Обед	Суп крестьянский (крупа перловая) с мясом из курицы	200	2,5	1,6	13,2	133,25	
	Тефтели из мясо курицы	80	6,63	9,9	47,13	152,49	
	гречка	100	12,9	3,6	58,2	316,8	
	Соус	20	0,1	0,5	0,2	8,5	
	Кисель	100	0,27	0	24,4	107,24	
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,0	0,5	22,17	89,37	
Итого за обед		550	25,4	14,5	152,1	807,65	
Уплотненный полдник	Булка	60	6,56	14,46	48,55	409,26	
	Сок	150	1,0	0,2	2,2	92	
Итого за полдник		210	7,56	14,66	50,75	501,26	
Итого за день		1260	54,43	46,54	289,37	1946,03	