

СОГЛАСОВАНО:

Председателем бракеражной
Комиссии по питанию
Бунина А.В.
26 августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «Кутушинский детский сад»
Т.П.Мачнева
26 августа 2020г.



**Примерное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 л и от 3 до 7 л,
посещающих муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Кутушинский детский сад»**

с.Кутуши 2020г

Прием пищи от 1г до 3лет	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1-ый понедельник (1день)								
Завтрак:	Каша манная молочная:	150	2,5	3,1	11,3	162,7	0,4	№ 35
	Крупа манная	20						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло сливочное.	5	0,05	2,15	0,05	37,5		
	Булочка с маслом	30/10	3,6	1,6	5,72	63,4	0,042	№63
	Кофейный напиток:	150	1,87	2,7	10,7	86,1	0,97	№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	100						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		8,02	11,55	27,14	349,7		
2-завтрак:	ряженка	150	2,5	4,0	2,16	93,3		№43
	Итого за прием пищи		0,7	-	12,8	54,0	4	
Обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,7	1,2	5,8	37,1	1,2	№3
	свекла	55						
	Масло растительное	2						
	Суп рисовый на м/кб	150	2,31	2,75	19,15	116,44	20,2	№10
	Мясо	50						
	Лук репчатый	10						
	Морковь	10						
	Масло слив.	5						
	Масло растител.	2						
	Картофель	70						
	Крупа рисовая	10						
	Капуста тушен. с мясом	150	4,0	3,1	15,5	40,9		№26
	мясо	50	6,5	14,12	0,8	125,7	-	№ 16
	Капуста	100						
	Лук репчат	10						
	Морковь	20						
	Том.паста	3						
	Масло раститл.	2						
	Масло сливоч	5						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,45	-	12,8	46,5	35,1	№ 47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	3,8	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	50	2,8	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи		18,66	22,47	54,13	436,64	55,3	
Полдник:	Зефир	40	0,3	-	20,7	169,0	-	№58
	Вафли	20	1,4	2,8	13,8	13,98	-	№61
	Чай	150	0,1	-	9,7	39,1		№49
	Чай заварка	1						
	сахар	10						
	Соль за день	4						
	Итого за прием пищи:		1,8	2,8	49,2	222,08	7,5	
	Всего за день:		29,18	28,6	143,27	980,0	67,47	
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -66руб 33коп								

1-й вторник 2-й день:								
	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
	Отварные макароны с сахаром	150	1,2	0,3	12,1	124,5	-	№25 №16
	сахар	2						
	Макаронны	150						
	Масло сливоч.	10						
	Чай	150	0,15	-	11,25	43,5	7,5	№49
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		7,85	5,2	24,25	293,7		
Завтрак:	Сок яблочный(5р19)	100	0,54	-	15,48	64,5	17,7	
	Итого за прием пищи		0,54	-	15,48	64,5	17,7	
Обед	Салат из моркови с растит.масл	45	0,67	2,0	4,9	4,2	2,74	№2
	Морковь	65						
	Масло раст.	3						
	Щи на м/кб	150	1,42	4,9	4,2	84,72	26,2	№11
	Мясо	30						
	Капуста	50						
	Лук репчат	10						
	Морковь	10						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	3						
	Масло растил.	2						
	Картофель	70						
	Жаркое по дом. с мясом:	150	5,2	5,64	9,07	201,78	26,2	№27
	Мясо	50						
	Лук репчат	20						
	Морковь	20						
	Картофель	100						
	Том.паста	5						
	Масло сливочное.	5						
	Масло растительное.	5						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,3	-	11,6	46,5	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	3,8	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	50	2,8	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи:		10,39	12,78	41,93	398,4	87,5	
Полдник:	Молоч. рисовая каша	150	3,6	3,5	18,9	124,1	0,54	№34
	Молоко	100						
	Рис	25						
	Сахар	10						
	Масло сливочное	5						
	Печенье	20	1,5	1,98	10,1	62,2	-	№50
	печенье	15						
	Какао	150	3,8	3,8	10,0	115,4	1,2	№41
	какао	1						
	Молоко	100						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		8,9	9,28	39,0	301,7	1,74	
	Всего за день:		27,68	26,36	120,38	993,0	117,18	
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка 66руб 00коп								

3й день (1-я среда):								
	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
Завтрак:	Каша гречневая	150	3,0	4,5	14,85	152,0	-	№24
	Крупа гречневая	35						
	сахар	10						
	Масло сливоч.	5						
	Булочка с маслом	30/10	0,05	1,0	0,05	37,5		№62
	Сыр полутвердый	5	2,28	2,94		35,97		
	Кофейный напиток:	150	2,87	1,7	14,7	106,1	0,97	№42
	Итого за прием пищи		8,2	10,14	29,6	179,57		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0,15	14,85	64,5	2,5	№46
	Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	2,5	
Обед:	Салат из капусты	45	0,9	1,0	3,3	32,8	0,45	№1
	Суп крестьянский на м/кб	150	1,1	3,76	11,8	97,2	20,2	№13
	Мясо	30						
	пшено	10						
	Лук репчат.	10						
	Морковь	10						
	Масло слив	5						
	Картофель	70						
	Масло раст.	2						
	Пирожок с мясом и рисом	80	6,4	9,8	7,58	138,3	-	№53
	мясо	55						
	Крупа рисовая	5						
	Яйцо	5						
	Мука	30						
	Молоко	25						
	Сахар	5						
	Масло раст.	3						
	дрожжи	1						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,3	-	11,6	46,5	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,8	0,24	12,7	61,2		
	Итого за прием пищи		11,5	13,8	46,46	472,3	55,75	
Полдник:	Яйцо вареное	40	2,54	2,30	0,14	53,4	-	№40
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	3,18	1,2	35,9	171,0	171,5	№64
	Чай	150	0,15	-	11,25	43,5	7,5	№43
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		5,87	3,5	43,29	268,0	179,0	
Всего за день:			26,32	27,59	134,2	984,37	238,26	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка 63руб 54коп								

4 й день (1-й четверг):

	Прием пищи	Выход	Б	Ж	У	ккал	с	технолог
	Наименование блюда	блюда						карта
Завтрак:	Каша пшеничная молоч.	150	3,3	5,52	19,0	83,5	0,36	№ 32
	Крупа пшено	30						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Булочка с маслом	30/10	0,05	1,0	0,05	37,5		№63
	Какао	150	3,8	4,8	10,0	115,4	1,2	№42
	Какао	1						
	Молоко	100						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		7,15	11,32	29,05	236,4		
2-завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0,15	14,85	64,5	2,5	№46
	Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	2,5	
Обед:	Салат из капусты	45	0,63	2,0	3,06	40,8	4,28	№1
	капуста	40						
	Лук репчат.	10						
	Масло раст	3						
	Суп лапша на м/кб	200	2,64	2,66	18,33	105,0	-	№14
	Мясо	30						
	Вермишель	15						
	Лук репчат.	10						
	Морковь	20						
	Масло слив.	3						
	Картофель	50						
	Масло раст.	3						
	Рыба туш.в том.соусе	60	2,89	2,55	18,6	56,0	21,2	№20
	Рыба	85						
	Том.паста	3						
	Лук репчат	15						
	Масло раст.	3						
	Морковь	20						
	Картофельное пюре	150	3,3	3,2	21,6	146,2	10,0	№21
	Картофель	120						
	Масло слив	10						
	Молоко	30						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,3	-	11,6	46,5	35,1	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	3,8	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	50	2,8	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи		12,56	11,47	85,89	455,4	163,58	
Полдник:	Ватрушка с творогом	120	7,3	6,5	12,7	208,0	1,22	№56
	Творог	75						
	Мука	40						
	Молоко	50						
	дрожжи	1						
	Яйцо	5						
	Сахар	5						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	5						
	Киселек витаминизированный	150	0,05	-	25,87	106,10	-	№48
	Кисель концентрат	20						
	Итого за прием пищи		7,35	6,5	38,57	314,1	1,22	
Всего за день:			27,87	29,64	168,36	1070	170,9	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка 62руб 82 коп								

5 й день (1-я пятница):

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
Завтрак:	Лапша молочная.	150	2,2	6,1	12,3	142,5	1,8	№7
	Вермишель	15						
	Молоко	105						
	Сахар	10						
	Булочка с маслом	30/10	0,05	1,0	0,05	37,5		№63
	Сыр твердый	5	2,31	2,94	0	35,97		
	Кофейный напиток:	150	2,87	1,7	14,7	102,9	0,97	№42
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		7,43	11,74	27,05	322,07		
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,54	-	15,48	72,0	17,7	
	Итого за прием пищи		0,54	-	15,48	72,0	17,7	
Обед:	Салат из свеклы с раст масл	45	0,3	2,0	3,6	36,0	1,76	№3
	Свекла	55						
	Масло раст.	2						
	Борщ на м/кб	150	1,42	2,16	7,7	83,6	26,1	№5
	Мясо	30						
	Масло слив.	2						
	Масло раст.	3						
	Лук репчатый	10						
	Капуста	40						
	Морковь	20						
	Том.паста	5						
	Картофель	50						
	Свекла	25						
	Котлета в том.соусе	50/10	3,4	3,3	12,2	85,0	-	№17
	Мясо	55						
	Лук репчатый	5						
	Хлеб пшен.	5						
	Паниров.сухари	5						
	Яйцо	5						
	Мука	3						
	Том паста	3						
	Каша гречневая	150	3,0	4,5	10,85	114,0	-	№24
	гречка	35						
	Масло слив.	5						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,3	-	11,6	46,5	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	3,8	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	50	2,8	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи		17,17	12,44	59,05	426,3	62,96	
Полдник:	Пряник	30	1,8	1,4	15,4	108,6	-	№60
	чай	150	2,5	4,0	2,16	93,3	2,49	№40
	Итого за прием пищи		4,3	6,4	22,16	201,9	2,49	
Всего за весь день:			29,41	30,58	123,74	1022,27	92,49	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка – 62руб 31 коп								

6 й день (2-й понедельник):

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
1 завтрак	Оладьи со сгущ.молоч.	70	3,7	5,07	24,6	145,4	-	№65
	Мука	40						
	Молоко	50						
	Сахар	5						
	Яйцо	5						
	Дрожжи	1						
	Масло раст	3						
	Масло слив.	5						
	Какао	150	3,8	4,5	10,0	115,4		№41
	Какао порошок	1						
	Молоко	100						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		7,5	9,57	34,6	260,8		
2 завтрак:	ряженка	150	2,5	4,0	2,16	93,3		№43
	Итого за прием пищи		0,3	-	7,8	37,6	4	
Обед	Салат из моркови с раст масл	60	0,78	1,86	5,46	42,0		№2
	Морковь	50						
	Масло раст.	3						
	Суп перловый на м/кб	150	3,59	2,67	8,4	121,7		№9
	Мясо	30						
	Лук репчат.	10						
	Масло слив.	3						
	Масло раст.	2						
	Морковь	15						
	Картофель	30						
	Крупа перловая	10						
	Овощное рагу с мясом	200	3,2	5,1	13,5	96,2		№29
	мясо	50	6,5		0,8	125,7	-	№ 16
	Картофель	80						
	Капуста	80						
	Масло слив.	3						
	Лук репчат	20						
	Морковь	20						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,3	-	11,6	46,5	0,05	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшен.	40	2,84	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи		12,71	9,11	38,96	497,8	0,05	
Полдник:	Молочная каша «Дружба»	150	3,9	6,0	17,7	141,0	20,25	№31
	Молоко	105						
	Сахар	10						
	Крупа рисовая	15						
	Крупа пшеничная	15						
	Печенье	30	1,2	2,0	14,9	73,04	-	№50
	печенье	15						
	Чай сладкий	150	0,1	-	9,7	39,1	7,5	№49
	Чай заварка	0,5						
	Итого за прием пищи		5,25	8,0	42,3	253,14	27,75	
Всего за день:			27,42	28,1	142,22	1049,34	42,3	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка – 62руб 70 коп								

7-й день (2-й вторник)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
Завтрак:	Каша манная молочная:	150	2,5	3,1	11,3	162,7	0,4	№35
	Крупа манная	20						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло сливочное.	5	0,05	2,15	0,05	37,5		
	Булочка с маслом	30/10	3,6	4,6	5,72	63,4	0,042	№62
	Сыр твердый	5						
	Чай сладкий	150	0,1	-	9,7	39,1		№49
	Итого за прием пищи		6,3	9,85	26,77	302,7		
2-й завтрак:	Сок фруктовый	100	0,54	-	15,48	72,0	17,7	
	Итого за прием пищи		0,54	-	15,48	72,0	17,7	
Обед:	Салат из моркови с чесноком	45	0,8	2,0	3,15	31,5	0,45	№4
	Морковь	55						
	Масло раст.	2						
	Чеснок	3						
	Щи на м/кб	200	1,42	2,92	8,48	84,72	26,2	№11
	Мясо	30						
	Капуста	50						
	Лук репчат	10						
	Морковь	10						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	3						
	Масло растил.	2						
	Картофель	70						
	Тефтели в том.соусе.	60	8,1	6,0	14,2	85,5	-	№19
	Мясо	55						
	Том.паста	5						
	Масло раст.	3						
	Крупа рисовая	5						
	Масло сливоч.	3						
	Мука	3						
	Яйцо	2						
	Каша пшеничная	200	3,6	4,6	21,2	165,0	0,4	№32
	Крупа пшеничная	30						
	вода	150						
	соль	5						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,3	-	11,6	46,5	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	40	2,84	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи		15,78	14,82	54,87	447,12	65,42	
Полдник:	пирожок с повидлом	60	3,0	4,27	9,82	153,7	-	№55
	Мука	35						
	Молоко	30						
	Яйцо	5	3,7					
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Масло раст	2						
	Дрожжи сухие	1						
	соль	0,6						
	Повидло	20						
	Киселек витаминизированный	150	0,05	-	25,87	106,10	-	№48
	Итого за прием пищи		3,05	4,27	35,69	259,8	-	
Всего за день:			26,37	28,94	132,64	1074,31	91,56	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка – 66 руб 95 коп								

8-й день (2-я среда)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
Завтрак:	Каша ячневая молочная	150	3,3	6,4	15,9	129,7	0,8	№37
	Крупа ячневая	25						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Булочка с маслом	30/10	0,05	1,0	0,05	37,5		№63
	Кофейный напиток:	150	2,87	1,7	14,7	102,9	0,97	№42
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		8,53	12,04	30,65	306,07		
2-й завтрак:	Сок фруктовый	100	0,7	-	12,8	54,0	4	№46
	Итого за прием пищи		0,7	-	12,8	54,0	4	
Обед:	Салат овощной	45	0,8	1,6	1,7	32,6	16,12	№1
	Свекла	25						
	Капуста	30						
	Масло раст.	2						
	Суп с фрикадельками и вермишелью	150	2,62	2,66	11,23	97,2	-	№6
	Мясо	35						
	Лук репчатый	10						
	Масло раст	2						
	Морковь	15						
	Картофель	40						
	Масло слив.	3						
	Вермишель	10						
	Плов с мясом	150	7,53	8,2	25,6	184,52	-	№22
	Крупа рисовая	30						
	Морковь	20						
	Масло раст.	5						
	Мясо говядина	50						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,3	-	11,6	46,5	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	40	2,84	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи		13,29	12,94	63,23	426,22	31,22	
Полдник:	Картофельная запеканка с рыб рыба	100/50	3,0	2,2	1,7	11,6	14,0	№68
		80/15	4,8	3,8	2,57	75,0	0,4	№18
	Том.паста	3						
	Лук репчатый	3						
	Яйцо	3						
	Мука	3						
	Хлеб пшенич.	5						
	Масло раст.	3						
	Чай сладкий	150	0,1	-	9,7	39,1		№49
	Чай заварка	0,5						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		7,9	6,0	13,97	125,7	14,4,9	
Всего за день:			30,42	30,96	120,8	911,99	49,62	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка – 65руб 59 коп								

9 день (2 четверг)

Завтрак:	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
посчитать	Омлет натуральный	80	6,42	6,1	1,82	93,2	0,1	№39
	Колбаса отварная	50	6,5	10,1	0,8	125,7	-	№16
	Хлеб пшен	30	2,84	0,24	6,7	61,2	2,84	№52
	Чай сладкий	150	0,1	0	9,7	39,1		№49
	Чай заварка	0,6						
	сахар	15						
	Итого за прием пищи		15,86	16,44	19,82	280,1		
2-йзавтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	-	15,48	72,0	17,7	
	Итого за прием пищи		0,54	-	15,48	72,0	17,7	
Обед:	Салат из моркови с чесноком	45	0,8	2,0	3,15	31,5	0,45	№4
	Морковь	55						
	Масло раст.	2						
	Чеснок	3						
	Суп картофельный на м/кб	200	3,1	4,8	24,0	152,36	-	№12
	Картофель	80						
	Лук репчатый	10						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Мясо	30						
	Том паста	3						
	Морковь	15						
	Сухари	10						
	Рыба туш.в том.соусе	60	2,89	2,55	18,6	56,0	21,2	№20
	Рыба	85						
	Том.паста	3						
	Лук репчат	15						
	Масло раст.	3						
	Морковь							
	Макароньы отварные	150	2,9	0,3	28,2	124,5	-	№25
	Макароньы	30						
	Масло слив.	5						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,45	-	20,88	80,78	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	40	2,84	0,24	6,7	61,2	-	№52
	Итого за прием пищи		13,98	10,13	107,93	518,54	56,75	
Полдник	Каша пшениная молоч.	150	3,3	5,52	19,0	83,5	0,36	№ 32
	Крупа пшено	30						
	Молоко	105						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Печенье	30	1,2	2,8	14,9	73,04	-	№50
	Какао	150	3,8	4,8	10,0	115,4	1,2	№41
	какао	1						
	Молоко	100						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		6,0	7,6	24,8	188,44	1,56	
Всего за день:			36,36	32,17	168,03	1058,98	83,66	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка – 66 руб 58 коп								

День 10 (2-я пятница)

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	ккал	с	технолог карта
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	3,15	2,7	22,4	129,0	0,75	№32
	Крупа пшеничная	25						
	Молоко	105						
	Масло слив	5						
	Сахар	5						
	Булочка с маслом	30/10	3,6	3,6	5,72	63,4	0,042	№62
	Сыр твердый	5						
	Кофейный напиток:	150	1,87	2,7	14,7	86,1	0,97	№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	100						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи			8,62	9,0	42,82	278,5	17,92	
2-й завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0,15	3,6	47,0	1,0	№46
Итого за прием пищи			0,7	2	3,6	47,0	1,0	
Обед:	Салат из свеклы с раст.масл	45	0,3	2,0	3,6	36,0	1,76	№33
	Суп гороховый на м/кб	200	1,5	3,76	22,6	186,0	22,2	№8
	Мясо	30						
	Горох	15						
	Картофель	50						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	3						
	Морковь	20						
	Лук репчатый	10						
	Ленивые голубцы в том.соусе	150	5,16	10,9	35,6	256,8	4,24	№29
	мясо	50						
	Лук репчатый	10						
	Капуста	90						
	Рис	5						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Том. паста	3						
	Яйцо	5						
	Компот из сухофруктов с витаминизацией «С»	150	0,45	-	20,88	80,78	35,1	№47
	Сухофрукты.	10						
	сахар	10						
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,24	6,4	4,2	-	№51
	Хлеб пшенич.	20	2,84	0,24	6,7	61,2	-	№52
Итого за прием пищи			12,25	17,14	112,92	454,98	0,05	
Полдник:	Сырники со сгущ. молоком	150	6,4	5,1	25,2	210,0	-	№54
	Творог	80						
	Сахар	3						
	Масло раст.	3						
	Мука	25						
	Яйцо	5						
	Масло слив.	5						
	Чай сладкий	150	0,1	0	9,7	39,1	7,5	№49
	Сахар	10						
Итого за прием пищи			6,5	5,1	34,5	249,1	25,2	
Всего за день:			28,87	33,12	193,74	1029,58	31,26	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка 68руб 32 коп								
Итого за весь период:			287,84	293,0	1457,0	13707,06	1015,8	
Среднее значение за период			28,78	29,3	145,0	1370,706	101,58	
Стоимость дня на 1 ребенка			60рублей 47 коп					

Накопительная ведомость возраст с 1,5 до 3 лет												
Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	На 1 ребенка
Мясо	50	80	55	30	85	30	85	85	30	80	610	61,0
Рыба	-	-	-	85	-	-	-	80	85	-	250	25,0
Масло сливоч.	15	30	20	18	17	16	28	18	25	28	215	21,5
Масло раст	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Молоко	205	200	205	285	105	320	135	205	260	225	2165	216,5
Сметана	-	10	10	-	10	10	10	-	-	10	60	6,0
Творог	-	-	-	75	-	-	-	-	-	80	155	15,5
Сыр	5	-	5	-	5	-	5	5	-	5	30	3,0
Яйцо	-	-	5	5	5	5	7	3	20	10	60	6,0
Крупа	30	25	40	30	35	40	25	55	25	30	335	33,5
Лапша	-	150	-	15	15	-	-	10	30	15	220	22,0
Бобовые	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	15	15
Сахар	35	40	35	40	30	40	40	35	35	38	368	36,8
С/фрукты	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10,0
Фрукты св./Сок	-/-	180/-	-/-	-/100	180/-	-/100	180/-	-/100	180/-	-/100	720/400	72,0/40,0
Капуста	100	50	40	40	40	80	50	30	-	90	520	52,0
Картофель	70	170	70	170	50	110	70	140	80	50	980	98,0
Овощи разные	75	60	30	65	115	120	148	73	108	95	889	88,9
Хлеб пшенич.	70	40	60	70	70	40	70	70	50	50	590	59,0
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40,0
Б	29,18	27,68	26,32	27,87	29,41	38,9	43,67	47,46	51,81	93,35	463,27	46,327
Ж	28,6	26,36	27,59	29,64	30,58	73,81	33,84	38,13	71,83	34,12	486,94	48,694
У	143,24	120,38	134,22	168,36	123,74	205,8	162,88	178,39	206,66	201,13	2043,79	204,379
К-от 1 до 3 лет	980,0	993,0	984,37	1070,0	1022,2	1049,34	1074,31	911,99	1058,48	1029,58	1116,6	111,66

Прием пищи 3-7 лет	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1-й понедельник (1-й день)								
Завтрак:	Каша манная молочная:	180	6,23	6,1	15,12	162,7	1,0	№35
	Крупа манная	43						
	Молоко	130						
	Сахар	5						
	Масло сливоч.	10						
	Булочка с маслом	50/10	4,02	3,8	9,54	105,7	0,07	№63
	Кофейный напиток:	180	2,5	3,1	17,9	102,9	1,3	№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	200						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		12,75	13,0	40,14	345,37	3,07	
2-й з:	ряженка	180	4,0	3,0	4,2	112,0		№43
	Итого за прием пищи :		4,0	3,0	4,2	112,0	3	
Обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,4	2,0	4,8	48,0	2,35	№3
	свекла	70						
	Масло раст.	3						
	Суп рисовый на м/кб	200	1,38	9,3	14,4	136,0	24,37	№10
	Мясо	55						
	Лук репчатый	15						
	Морковь	15						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Картофель	70						
	Крупа рисовая	10						
	Капуста тушеная . с мясом	240	8,7	10,8	25,0	179,82	49,1	№26 №16
	мясо	50	7,7	16,7	74,4	176,0	18,32	
	Капуста	150						
	Лук репчат	20						
	Морковь	30						
	Том.паста	5						
	Масло растит.	2						
	Масло сливоч	5						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0	0	11,6	46,5	0,3	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	50	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
	Итого за прием пищи		23,02	23,0	56,83	438,2		
полдник	Вафли	40	1,6	0,7	5,5	70,08	0,36	№ 61
	зефир	40	1,0	0	41,5	110		
	Чай	180	0	0	9,7	39,1		№ 49
	Чай заварка	0,6						
	сахар	15						
	Соль за день	5						
	Итого за прием пищи:		2,6	0,7	56,2	234,97	0,36	
	Всего за день:		37,7	36,7	160,97	1191,36	33,76	
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -66руб 33коп								

1-й вторник (2 день)

		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Отварные макароны с сахаром	180	1,2	2,0	18,58	130,4	-	№25 №16
	сахар	2						
	Макароны	55						
	Масло сливоч.	10	0,05		0,05	31,0		
	Чай	200	0,2	0	9,7	9,1	-	№49
	Чай заварка	0,6						
	сахар	15						
Итого за прием пищи:			12,58	9,7	39,53	303,0		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	3,2	2,7	5,8	50,0	0,4	
Итого за прием пищи:			13,78	12,4	45,33	353,0	0,4	
Обед	Салат из моркови с р м	50	1,2	1,2	5,8	23,7	1,02	№2
	Морковь	65						
	Масло раст.	3						
	Щи на м/кб	200	8,63	3,5	15,6	83,8	8	№11
	Мясо	25						
	Капуста	60						
	Лук репчат	10						
	Морковь	15						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	5						
	Масло растил.	3						
	Картофель	70						
	Жаркое по дом. с мясом:	180	11,81	15,7	18,5	205,0		№27
	Мясо	55						
	Лук репчат	20						
	Морковь	30						
	Картофель	100						
	Том.паста	5						
	Масло сливоч.	5						
	Масло растит.	5						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	12,8,	54,9	15,94	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	8,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	50	3,84	0,6	13,4	-	-	№52
Итого за прием пищи:			21,75	19,3	64,7	502,94	9,5	
Полдник:	Молоч. рисовая каша	180	3,6	2,0	19,9	144,1		№34
	Молоко	130						
	Рис	30						
	Сахар	10						
	Масло сливоч	5	0,05	1,15	0,05	37,5	0,04	
	Печенье	20	1,5	1,0	14,9	83,4	-	№50
	Какао	180	5,4	2,0	19,2	138,9,	0,8	№41
	какао	1,5						
	Молоко	200						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,55	6,15	70,2	403.,4	1,6	
Всего за день:			37,8	36,85	180,23	1259,34	27,0	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -66руб 47 коп								

1-я среда 3 день								
		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша гречневая	200	3,3	5,8	25,4	172,4	0,5	№36
	Крупа гречневая	50						
	сахар	10						
	Масло сливоч.	5						
	Булочка с маслом	40/10	4,02	7,8	9,54	105,7	0,07	№62
	Сыр полутвердый	10	2,28	2,94	0	35,97	0	
	Кофейный напиток:	180	3,5	3,6	15,6	100,9	0,6	№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	200						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,82	17,02	50,54	379,0	1,17	
Второй завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0	14,85	64,5	3,0	№46
Итого за прием пищи:			0,75	0	14,85	64,5	3,0	
Обед:	Салат из капусты	60	1,2	2,0	0,7	4,2	0,6	№1
	капуста	56						
	Растительное масло	4						
	Суп крестьянский на м/кб	150	3,7	2,3	5,0	103,6		№13
	Мясо	35						
	пшено	15						
	Лук репчат.	15						
	Морковь	15						
	Масло слив	5						
	Картофель	70						
	Масло раст.	3						
	Курники с мясом	100	13,46	12,22	16,15	187,5		№53
	мясо	70						
	Крупа рисовая	10						
	Яйцо	5						
	Мука	45						
	Молоко	30						
	Сахар	5						
	Масло раст.	5						
	дрожжи	1,25						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	-	-	12,8	51,9	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2	0,3	12,7	61,12	1,1	
Итого за прием пищи:			24,36	16,82	56,65	408,32	1,1	
Подник:	Яйцо вареное	40	2,54	1,38	0,14	53,4	-	№40
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	3,18	1,2	18,9	171,0	171,5	№ 64
	Чай	200	0,2	-	15,74	58,0	10,0	
	Чай заварка	0,6						№49
	сахар	15			0,74			
Итого за прием пищи:			5,92	2,58	34,78	253,68	4,1	
Всего за день:			37,85	36,42	156,82	1105,5	9,37	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -68руб94								

1-й четверг (4-й день)

		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша пшеничная молоч.	200	4,4	3,0	17,5	170,2	0,4	№32
	Крупа пшено	30						
	Молоко	120						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Булочка с маслом	50/10	2,12	2,2	18,3	125,4	0	№65
	Сыр полутвердый	10	2,28	2,94	0	35,97	0	
	Кофейный напиток:	180	3,5	3,6	15,6	100,9	0,6	№42
	кофейный порошок	2						
	Молоко	200						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи		10,3	10,94	51,5	438,47	1,0	
2-завтрак:	Сок абрикосовый	150	0,75	-	14,85	64,5	3,0	№46
	Итого за прием пищи		0,75	-	14,85	64,5	3,0	
Обед:	Салат из капусты с р.м	60	1,2	2,0	0,7	7,2	0,6	№1
	капуста	70						
	Лук репчат.	10						
	Масло раст	5						
	Суп лапша на м/кб	200	3,7	5,5	7,0	100,6		№14
	Мясо	35						
	Вермишель	15						
	Лук репчат.	20						
	Морковь	20						
	Масло слив.	5						
	Картофель	60						
	Рыба туш.в том.соусе	75	3,62	3,2	3,29	70,0		№20
	Рыба	100						
	Том.паста	5						
	Лук репчат	30						
	Масло раст.	3						
	Морковь	30						
	Картофельное пюре	100	5,5	4,0	18,8	10,6	0,09	№21
	Картофель	150						
	Масло слив	10						
	Молоко	50						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	-	-	11,6	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржано-пшеничн	50	2,0	0,3	12,7	61,2	-	№51,52
	Итого за прием пищи:		15,52	15,0	54,09	296,1	1,9	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	9,9	10,5	21,8	91,7	2,00	№56
	Творог	100						
	Мука	40						
	Молоко	50						
	дрожжи	1,25						
	Яйцо	7						
	Сахар	5						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	5						
	Киселек витаминизир	180	0,07	-	44	190	-	№48
	Итого за прием пищи:		10,97	10,5	57,5	281,7	2,22	
Всего за день:			37,54	36,44	177,94	1080,7	10,12	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4	980		
Стоимость дня на 1 ребенка -65руб 82коп								

1-я пятница (5-й день)

		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Лапша молоч.	150	4,3	5,8	15,4	141,0	0,5	№7
	Вермишель	20						
	Молоко	150						
	Сахар	10						
	Булочка с маслом	50/10	2,12	2,2	18,3	91,7	0	№65
	Сыр твердый	10	2,28	2,94	0	35,97	0	
	Кофейный напиток:	180	3,5	3,6	15,6	100,9	0,6	№42
	кофейный порошок	2						
	Молоко	200						
Итого за прием пищи			8,8	10,94	43,4	307,77	0,5	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	-	14,85	64,5	18,7	
Итого за прием пищи			0,75	-	14,85	64,5	18,7	
Обед:	Салат из свеклы с растит	60	6,3	4,0	2,5	71,3	1,2	№3
	свекла	70						
	Масло раст.	3						
	Борщ на м/кб	250	5,7	5,2	7,7	101,2	5,3	№5
	Мясо	35						
	Масло слив.	3						
	Масло раст.	3						
	Лук репчатый	15						
	Капуста	60						
	Морковь	20						
	Том.паста	5						
	Картофель	70						
	Свекла	25						
	Котлета в том.соусе	70/30	5,56	6,7	17,1	117,75	-	№17
	Мясо	60						
	Лук репчатый	15						
	Хлеб пшен.	10						
	Паниров.сухари	10						
	Яйцо	5						
	Мука	5						
	Том паста	5						
	Каша гречневая	100	1,5	5,0	19,8	100,0	-	№24
	Масло слив.	5	0,05					
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	-	-	21,12	51,9	0,05	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			21,56	21,2	80,92	503,35	6,55	
Полдник:	Пряник	30	1,8	1,4	12,5	109,8	-	№60
	чай	180	4,0	3,0	4,2	112,0		№49
Итого за прием пищи:			6,1	4,4	24,5	259,4	3,0	
Всего за день:			37,21	36,54	163,67	1135,02	28,75	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			

Стоимость дня на 1 ребенка -67руб 31коп

2-й понедельник (6-й день)

		Выход блюда	Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Оладьи со сгущ.молоч.	80	4,24	4,08	32,66	201,0	-	№65
	Мука	45						
	Молоко	60						
	Сахар	5						
	Яйцо	5						
	Дрожжи	1,25						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	6						
	Какао	200	5,1	4,5	13,4	138,9	0,8	№41
	какао	1,5						
	Молоко	200						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,12	10,44	51,52	381,9	1,0	
2завтрак:	ряженка	180	4,0	3,0	4,2	112,0		№43
Итого за прием пищи:			4,0	3,0	4,2	112,0	4,0	
Обед:	Салат из моркови	60	0,78	1,86	5,46	42,0	4,08	№2
	Морковь	50						
	Масло раст.	3						
	Суп перловый на м/кб	200	3,8	5,7	9,0	104,3		№ 9
	Мясо	35						
	Лук репчат.	15						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Морковь	15						
	Картофель	40						
	Крупа перловая	15						
	Овощное рагу с мясом	200	4,16	5,1	9,8	92,6		№23
	мясо	50	7,7	7,7	1,12	176,0	-	№16
	Картофель	100						
	Капуста	90						
	Масло слив.	4						
	Лук репчат	30						
	Морковь	30						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	11,16	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			20,66	18,8	43,78	425,6	0,5	
Полдник:	Молочная вязкая каша «Дружба»	130	3,9	3,0	17,7	141,0	0,05	№31
	Молоко	100						
	Сахар	10						
	Крупа рисовая	15						
	Крупа пшеничная	20						
	Печенье	35	2,0	4,23	21,73	132,7	-	№ 50
	Чай сладкий	150	0,2	-	15,0	58,0		№49
	Чай заварка	0,6						
	сахар	15						
Итого за прием пищи:			6,1	7,23	54,43	331,7	0,05	
Всего за день:			37,63	36,47	164,11	1203,7	20,25	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			

Стоимость дня на 1 ребенка -65руб 70коп

2-й вторник (7-й день)

		Выход	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша манная молочная:	130	4,5	4,1	22,3	162,7		№35
	Крупа манная	25						
	Молоко	130						
	Сахар	5						
	Масло сливоч.	10						
	Булочка с маслом	50/10	4,02	7,8	9,54	105,7		№62
	Сыр полутвердый	10	2,28	2,94	0	35,97		
	Чай сладкий	150	0,1	0	9,7	39,1		№49
	Итого за прием пищи:		10,5	14,84	41,54	343,47		
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0,75	0	14,85	64,5		
	Итого за прием пищи:		0,75	0	14,85	64,5		
Обед:	Салат из моркови с чес	50	1,2	1,2	5,8	23,7	1,02	№4
	Морковь	70						
	Масло раст.	3						
	Чеснок	5						
	Щи на м/кб	150	3,6	5,5	4,4	83,8		№11
	Мясо	40						
	Капуста	60						
	Лук репчат	10						
	Морковь	15						
	Масло слив.	5						
	Том.паста	5						
	Масло растил.	3						
	Картофель	70						
	Тефтели в том.соусе.	100	6,5	5,9	15,8	85,5		№19
	Мясо	60						
	Том.паста	5						
	Масло раст.	3						
	Крупа рисовая	10						
	Масло сливоч.	5						
	Мука	5						
	Яйцо	4						
	Каша пшеничная	200	6,0	4,6	21,2	165,0	0,4	№32
	Крупа пшеничная	30						
	вода	150						
	соль	5						
	Масло слив.	6						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	-	-	11,6	46,5		№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
	Итого за прием пищи:		22,1	17,5	58,8	472,5	1,42	
Полдник:	Пирожок с повидлом	80	4,0	4,0	23,1	153,33	-	№55
	Мука	40						
	Молоко	50						
	Яйцо	10						
	Сахар	5						
	Масло слив.	5						
	Масло раст	3						
	Дрожжи сухие	1,25						
	Повидло	25						

	«Киселек» витаминизир	150	0,07	-	25,87	109,1	-	№48
Итого за прием пищи:			4,07	4,0	38,97	262,43	-	
Всего за день:			37,42	36,35	164,16	1142,9	1,42	
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -65руб 95коп								
2-я среда (8 день)								
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак:	Каша ячневая молочная	130	4,4	5,4	22,4	155,3		№37
	Крупа пшеничная	30						
	Молоко	150						
	Сахар	5						
	Масло слив.	6						
	Булочка с маслом	50/10	2,12	2,2	18,3	125,4		№63
	Кофейный напиток	150	1,5	2,8	15,7	102,9		№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	200						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,3	13,34	56,4	419,57		
2 завтра:	Сок яблочный	150	0,75	-	14,85	64,5	8,0	№46
Итого за прием пищи:			0,75	-	14,85	64,5	8,0	
Обед:	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,02	2,0	2,16	40,8		№1
	Капуста	40						
	Масло раст.	3						
	Суп с фрикадельками и вермишелью	250	4,98	3,99	17,0	182,0	-	№6
	Мясо	40						
	Лук репчатый	20						
	Масло раст	3						
	Морковь	20						
	Картофель	50						
	Масло слив.	5						
	Вермишель	15						
	Плов с мясом	180	6,0	7,9	8,6	162,8		№22
	Крупа рисовая	35						
	Морковь	30						
	Масло раст.	5						
	мясо	25						
	Лук репчатый	30						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	-	-	27,85	107,7	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
Итого за прием пищи:			20,64	14,43	70,26	424,6	0,5	
Полдник:	Картофельная запеканка с рыбой	150	3,3	3,83	9,59	146,5		№68
	Рыба	60	9,63	4,74	1,64	73,9		№18
	Том.паста	5						
	Лук репчатый	5						
	Яйцо	5						№40
	Мука	5						
	Хлеб пшенич.	5						
	Масло раст	3						
	Чай сладкий	150	0,1	0	9,7	39,1		№49
Итого за прием пищи:			7,17	8,57	20,93	286,2		
Всего за день:			37,86	36,34	162,44	1146,87		

Среднедневная сбалансированность		1	1	4				
Стоимость дня на 1 ребенка -66руб 59коп								
2-й четверг (9 день)								
		порция	белки	жиры	углеводы	ккал	Вит С	№тех. карты

Завтрак:	Омлет натуральный	100	6,42	6,1	3,26	93,2	0,1	№ 39
	Хлеб пшен	30	3,6					№52
	Чай сладкий	180	0,1	0	9,7	39,1		№49
	Чай заварка	0,6						
	сахар	15						
	Итого за прием пищи:		8,9	11,14	51,8	391,21	0,4	
Завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0	14,85	64,5		
	Итого за прием пищи:		0,75	0	14,85	64,5		
Обед:	Салат из моркови с чесно	60	1,1	1,2	3,7	23,7	1,02	№4
	Морковь	70						
	Масло раст.	3						
	Чеснок	5						
	Суп картофельный на м/кб	180	3,8	5,3	7,7	118,4	-	№12
	Картофель	100						
	Лук репчатый	15						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	3						
	Мясо	40						
	Том паста	5						
	Морковь	20						
	Рыба туш.в том.соусе	50	7,46	5,2	8,2	73,9	0,6	№20
	Рыба	50						
	Том.паста	5						
	Лук репчат	30						
	Масло раст.	3						
	Морковь	30						
	Макаронны отварные	150	4,68	1,40	21,6	12,1	-	№25
	Макаронны	30						
	Масло слив.	6						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	12,8	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,3	18,0	61,2	-	№51
	Хлеб пшен.	40	2,84	0,6	13,4	68,8	-	№52
	Итого за прием пищи:		19,84	14,44	54,0	355,8	4,54	
Полдник:	Каша пшеничная молоч.	150	4,4	6,0	23,8	170,2	0,4	№33
	Крупа пшено	30						
	Молоко	120						
	Сахар	5						
	Печенье	35	2,8	4,23	21,73	132,7	-	№50
	печенье	30						
	Какао	180	5,1	6,4	19,2	138,9	0,8	№41
	какао	1,5						
	Молоко	200						
	Сахар	10						
	Итого за прием пищи:		7,67	10,63	49,13	309,2	5,34	
Всего за день:			37,96	36,21	170,63	1120,71		
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -66руб 58коп								
2-я пятница (10-й день)								
		Выход бл	Б	Ж	У	ккал		
Завтрак:	Каша пшеничная молоч	180	4,2	3,6	27,2	152,2	1,0	№32
	Крупа пшеничная	30						
	Молоко	150						

	Масло слив	6						
	Сахар	5						
	Булочка с маслом	50/10	2,12	2,2	18,3	125,4		№62
	Сыр полутвердый	10	2,28	2,94	0	35,97		
	Кофейный напиток	150	1,5	2,8	15,7	102,9		№42
	Кофейный порошок	2						
	молоко	200						
	Сахар	10						
Итого за прием пищи:			10,1	10,54	61,2	416,47	1,0	
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5		№46
Итого за прием пищи:			0,75	0,15	14,85	64,5		
Обед:	Салат из свеклы	45	0,7	1,2	5,8	37,1	1,2	№3
	свекла	55						
	Масло раст.	2						
	Суп гороховый на м/кб	150	4,7	3,2	28,3	123,9		№8
	Мясо	35						
	Горох	20						
	Картофель	70						
	Масло раст.	3						
	Масло слив.	3						
	Морковь	25						
	Лук репчатый	20						
	Ленивые голубцы в том	150	13,5	14,5	11,6	231,3	5,1	№29
	мясо	55						
	Лук репчатый	20						
	Капуста	100						
	Рис	10						
	Масло слив.	6						
	Масло раст.	7						
	Том. паста	5						
	Яйцо	6						
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	-	-	11,6	46,5	0,5	№47
	Сухофрукты	10						
	Сахар	15						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	0,3	16,8	68,0	-	
Итого за прием пищи:			18,24	19,2	62,5	506,8	13,1	
Полдник:	Сырники со сгущ. молоком	150	8,3	6,5	21,8	215,0		№54
	Сгущ,молоко	25						
	Творог	100						
	Сахар	5						
	Масло раст.	3						
	Мука	30						
	Яйцо	7						
	Масло слив.	5						
	Масло раст.	5						
	Чай сладкий	180	0,2	-	15,0	58,0	10,0	№49
	Чай заварка	0,6						
	сахар	15						
Итого за прием пищи:			10,5	6,5	36,8	253,0		
Всего за день:			37,86	36,35	175,35	1260,77		
Среднедневная сбалансированность			1	1	4			
Стоимость дня на 1 ребенка -63руб 52 коп								
Итого за весь период:			376,68	365,70	1674,2	11646,9	7	

Накопительная с 3 лет до 7 лет

Среднедневная сбалансированность		1	1	4			
Средняя стоимость дня на 1 ребенка -66руб 86коп за весь период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		100%	100%	100%	100%		

Наименование продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	На 1 ребенка
	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	Всего за период	В среднем за период
Мясо	55	40	75	75	95	35	100	90	40	90	685	65,8
Рыба	-	-	-	100	-	-	-	90	100	-	280	28,0
Масло сливоч.	21	32	25	35	18	25	40	21	27	30	290	29,0
Масло раст	8	11	12	12	13	9	12	12	12	12	110	11,0
Молоко	330	330	380	420	200	365	200	350	420	225	3220	322,0
Творог	-	-	-	100	-	-	-	-	-	100	200	20,0
Сыр	10	-	10	10	10	-	10	10	-	10	70	7,0
Яйцо	-	-	30	7	5	5	14	5	30	13	510	51,0
Крупа	35	30	75	30	50	50	35	65	30	40	440	44,0
лапша		155		15	20	-	-	15	50		255	25,5
бобовые										20	20	2,0
Сахар	45	50	50	45	40	50	50	45	45	45	465	46,5
Фрукты св./Сок	100	150	100	150	150	150	150	150	150	150	10130,0	101,30
Капуста	150	60	75	70	60	90	60	40	-	100	705	70,5
Картофель	70	172	70	210	70	140	70	255	100	70	122,7	12,27
Овощи разные	150	140	30	110	145	140	185	105	150	95	1250	125,0
Хлеб пшенич.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50,0
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40,0
Б	37,7	37,8	37,85	37,54	37,21	37,63	37,42	37,86	37,96	37,86	3768,0	37,68
Ж	36,7	36,85	36,42	36,44	36,54	36,47	36,35	36,34	36,21	36,35	3657,1	36,57
У	160,97	180,23	156,02	177,94	163,67	164,11	164,16	162,44	170,63	175,35	1674,2	167,42
К	1191,36	1259,34	1105,5	1080,7	1135,02	1203,7	1142,9	1146,07	1120,71	1260,77	11646,9	1164,69