

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	160	1,79	1,64	5,08	42,24	0,02	206
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,61	3,03	15,67	112,25	11,18	84
	Голубцы ленивые	200	17,68	11,35	25,06	273,33	25,05	298
	Соус сметанный	40	0,7	2	2,81	32,04	0,53	354
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Пирожок печённый с яблоками	40	2,28	0,98	19	93,71	0,14	454
	Молоко кипячёное	160	4,88	4,35	8,08	90,66	2,18	400
Итого за первый день:			42,08	31,69	159,21	1141,76	48,25	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	2,17	3,89	22,51	134	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,8	15	14
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134	5,81	81
	Запеканка картофельная с мясом	190	14,12	10,43	32,35	280,25	28,26	291
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,5	27,18	111,24	1	382
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Ватрушка с творогом	40	5,27	3,13	16,67	155,43	0,02	458
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за день второй:			52,25	45,77	196,03	1466,78	60,95	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Омлет с зелёным горошком	100	7,67	9,49	9,89	155,29	0,82	219
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с клёцками	250	2,06	3,1	12,58	86,5	5,75	85
	Куры отварные	60	13,56	10,20	0	146	0	300
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Каша гречневая	130	7,43	5,01	33,39	208	0	165
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Яблоки, запеченные с творогом	80	3,93	3,93	13,7	91,07	2,33	390
	Соус молочный	20	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Кондитерские изделия	50	3,88	8,8	9,6	157,2	0	б/н
	Кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за день третий:			55,17	56,15	173,01	1478,98	35,59	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная овсяная	200	3,79	5,48	19,03	141	0	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	0,1	1,8	10,79	10,39	15
	Борщ со сметанной	250	9,89	7,27	13,73	160	15,61	62
	Тефтели рыбные	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	261
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	0,46	354
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,53	280	0,85	238
	Кисель молочный	25	0,52	0,46	3,78	21,42	0,18	384
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за день четвертый:			54,41	46,29	188,65	1452,45	54.36	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная манная	200	3,18	3,89	21,44	134	0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	0,11	3
Завтрак 2:	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03	66
	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	209	0	279
	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе	180	20,21	7,4	12,02	124,2	11,05	129
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	6/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	6/н
Полдник:	Булочка школьная	40	3,35	1,28	22,39	114,6	0	472
	кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за день пятый:			61,18	47,03	164,92	1309,57	43,82	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные	120	4,6	0,66	24,91	124,08	0	204
	Сосиски	51,75	5,5	11,95	0,2	130	0	275
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,38	2,88	41
	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5	86
	Мясной сырок в белом соусе	70	13,44	8,68	2,94	139,72	0,36	85
	Пюре из свеклы	180	13,44	8,68	2,94	139,72	0,36	324
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,5	27,18	111,24	1	382
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,28	237
	Соус молочный	20	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Кондитерские изделия	50	3,88	8,8	9,6	157,2	0	б/н
	Молоко кипячёное	160	4,88	4,35	8,08	90,66	2,18	400
Итого за день шестой:			62,97	57,82	278,2	1465,81	23,18	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная из смеси круп	200	4,59	4,9	26,32	168	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,54	76
	Биточки рыбные с овощами	80	8,99	5,94	13,85	145	12,55	259
	Соус сметанный с томатом	30	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,74	321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Булочка российская	40	2,81	3,2	22,21	129,33	0,01	474
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за день седьмой:			35	39,21	194,82	1336,86	66,19	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Омлет с овощами	100	6,56	13,21	3,33	158,82	4,13	220
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Нарезка из свежих огурцов	77	0,42	0,6	1,14	6,6	4,2	13
	Борщ со сметанной	250	3,54	5,1	14,53	118,25	6,29	63
	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,1	317,25	0,46	304
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,5	27,18	111,24	1	382
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	6/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	6/н
Полдник:	Пирожок печёный с капустой	40	2,63	1,88	15,25	88	0,06	454
	кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за день восьмой:			46,41	47,3	150,94	1262,25	27,75	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	4,59	4,9	26,32	168	0	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,96	0	1
Завтрак 2:	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,8	15	14
	Суп с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135	11,2	83
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2.62	258
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	18,2	318
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Оладьи из творога с повидлом	120/15	16,68	12,72	27,65	292,8	0,36	239
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Кондитерские изделия	50	3,88	8,8	9,6	157,2	0	б/н
Итого за день девятый:			44,86	33,61	184,42	1284,53	53,11	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	2,17	3,89	22,51	134	0	185
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с сыром	40/15	6,29	8,4	16,96	168,66	0,11	3
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	164,6	1179,12	10,06	15
	Суп с картоф. с крупой	250	2,67	2,8	17,13	104,5	8,25	80
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	1	1,4	16	0,26	354
	Капуста тушеная	180	3,32	5,8	12,94	117,36	18,46	336
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	22,3	1,79	0,23	10,96	52,96	0	б/н
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	0,06	б/н
Полдник:	Пирожок печённый с повидлом	40	2,28	0,92	22,08	106,28	0,01	454
	кефир	180	4,25	3,66	5,86	73	1,02	401
Итого за десятый день:			35,36	35,97	166,46	1182,86	43,27	
Итого за весь период:			489,67	443,47	1861,1	13416,42	448,32	
Сред. значение за период:			48,97	44,35	186,11	1341,64	44,83	

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)**

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10 дн. на 1 реб.	за 1 день на 1 реб.	Норма на 1 реб.	%
1	Молоко	168	319	394	378	528	178	346	370	351	343	3375	337,5	337,5	100 %
2	Творог	0	20	21	73	0	114	0	0	72	0	300	30	30	100 %
3	Сметана	9,5	7	7	12	7	5	14	7	7	7	82,5	8,25	8,25	100 %
4	Сыр	15	0	0	0	15	0	0	0	0	15	45	4,5	4,5	100 %
5	Мясо	88	57	0	25	79	70	0	0	30,5	63	412,5	41,25	41,25	100 %
6	Птица	0	0	125	0	0	0	0	55	0	0	180	18	18	100 %
7	Рыба	37,5	0	0	86	0	0	59	0	95	0	277,5	27,75	27,75	100 %
8	Колбасные изд.	0	0	0	0	0	51,75	0	0	0	0	51,75	5,175	5,175	100 %
9	Яйцо	8,4	4	56,4	4,4	13,2	9,2	7,2	56	13,4	8,4	180,6	18	18	100 %
10	Картофель	85	231	50	158	37	25	154	26	211	73	1050	105	105	100 %
11	Овощи	331	104	109	185	266	265	113	215	105	312	1905	190,5	195	100 %
12	Фрукты	37	90	95	90	39	90	90	90	39	90	750	75	75	100 %
13	Сухофрукты	20,625	0	0	20,625	0	0	20,625	0	0	20,625	82,5	8,25	8,25	100 %
14	Сок	150	50	150	0	150	50	0	50	150	0	750	75	75	100 %
15	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	375	37,5	37,5	100 %
16	Хлеб пш.	57,3	57,3	57,3	70,3	57,3	57,3	57,3	57,3	57,3	71,3	600	60	60	100 %
17	Крупы	8	43	49	31	31	6	30,5	64	25	35	322,5	32,25	32,25	100 %
18	Макароны	47	0	0	0	0	43	0	0	0	0	90	9	9	100 %
19	Мука пш.	24	23	10	5	30	22	24	22	32,5	25	217,5	21,75	21,75	100 %
20	Крахмал	0	7	0	1,5	0	7	0	7	0	0	22,5	2,25	2,25	100 %
21	Масло сл.	16	15	14,5	17	16	20,5	15	16,5	13	14	157,5	15,75	15,75	100 %
22	Масло растит.	9	5	7	8	9	5	12	5	9,5	13	82,5	8,25	8,25	100 %
23	Кондитер. изд.	0	20	20	30	0	0	30	0	35	15	150	15	15	100 %
24	Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	4,5	0,45	0,45	100 %
25	Какао	0	0	0	2,25	0	0	0	2,25	0	0	4,5	0,45	0,45	100 %
26	Кофе	0	3	0	0	0	0	3	0	3	0	9	0,9	0,9	100 %
27	Дрожжи	0,6	0,6	0	0	0,67	0	0,68	0,6	0	0,6	3,75	0,375	0,375	100 %
28	Сахар	29	40	32	46	31	32	48	24	40,5	30	352,5	35,25	35,25	100 %
29	Соль	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	4,5	100 %

