

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МБДОУ

«Пазяльский детский сад»

Курбатова Л.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО

«Профессионал-1»

Бессольцын И.А.



ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(весна-лето)

для детей дошкольных образовательных учреждений

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
213	Каша гречневая с маслом вязкая	150	170	6.53	7.40	5.61	6.36	23.55	26.69	170.79	193.56
ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2.31	3.08	0.24	0.32	14.85	19.80	70.80	94.40
130	Яйцо отварное	25	25	3.19	3.19	2.88	2.88	0.19	0.19	39.38	39.38
262	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	28.77	41.46
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	415	12.09	13.78	8.74	9.57	45.69	56.88	309.74	368.80
2-ой завтрак											
268	Сок фруктовый (виноградный)	130	150	0.0	0.0	0.0	0.0	20.67	23.85	82.68	95.40
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	0.0	0.0	0.0	0.0	20.67	23.85	82.68	95.40
ОБЕД											
13	Салат из свежей капусты	30	50	0.44	0.73	1.80	3.00	2.52	4.20	28.02	46.70
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.05	1.40	2.93	3.9	5.09	6.78	50.87	67.82
124	Макаронные изделия отварные	120	140	6.82	10.60	5.23	6.48	32.70	50.83	205.15	304.07
462	Тефтели 2-й вариант (20гр соус)	80	90	5.06	5.70	11.72	13.19	8.44	9.50	159.50	179.43
253	Компот из изюма	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	590	720	17.99	23.11	22.262	27.16	97.59	124.31	662.64	834.07
ПОЛДНИК											
541	Плюшка "Московская"	70	70	3.73	3.73	3.15	3.15	20.88	20.88	126.80	126.80
484	Кисель из концентрата плового и ягодного	150	180	0.00	0.00	0.0	0.00	11.25	13.50	45.00	54.00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	3.731	3.731	3.15	3.15	32.131	34.381	171.798	180.80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33.81	40.62	34.15	39.88	196.07	239.42	1226.85	1479.07
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	170	3.75	4.25	4.77	5.41	23.55	26.69	152.13	172.41
ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2.31	3.08	0.24	0.32	14.85	19.80	70.80	94.40
6	Сыр порциями	10	10	2.63	2.63	2.66	2.66	0.0	0.0	34.46	34.46
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.21	40.38
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	400	8.73	10.02	7.68	8.41	45.39	56.48	285.60	341.65
2-ой завтрак											
270	Ряженка	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
ОБЕД											
4	Салат из капусты белокачанной и свеклы	30	50	0.42	0.70	1.83	3.05	1.41	2.35	23.79	39.65
60	Рассольник ленинградский	150	200	1.26	1.68	3.08	4.1	9.96	13.28	72.56	96.74
216	Пюре картофельное	120	140	2.448	2.86	3.84	4.48	16.356	19.08	109.78	128.07
163	Котлеты рыбные	60	80	6.83	7.80	3.81	4.35	24.80	28.30	160.81	183.55
235	Соус томатный	20	30	0.23	0.35	0.84	1.26	1.604	2.406	14.90	22.36
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	580	724	15.81	18.07	13.98	17.83	102.97	118.42	600.94	706.42
ПОЛДНИК											
149	Запеканка из творога	60	60	10.66	10.66	7.26	7.26	11.022	11.02	152.05	152.05
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0.58	0.58	1.36	1.36	3.98	3.98	30.44	30.44
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	69.88	90.53
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	270	13.58	14.088	10.616	11.026	25.63	29.36	252.376	273.026
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.37	45.93	35.53	41.01	179.19	210.26	1201.97	1393.85
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
230	Каша манная молочная жидкая	150	170	4.55	5.15	4.82	5.46	22.85	25.89	152.90	173.28
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2.49	2.5	3.93	3.93	27.56	27.56	155.57	155.57
464	Кофейный напиток	150	180	1.05	1.26	0.90	1.08	8.55	10.26	46.50	55.80
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	405	8.09	8.90	9.65	10.47	58.96	63.71	354.97	384.65
2-ой завтрак											
268	Сок фруктовый (виноградный)	130	150	0.0	0.0	0.0	0.0	20.67	23.85	82.68	95.40
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	0.00	0.00	0.00	0.00	20.67	23.85	82.68	95.40
ОБЕД											
ПП	Огурцы свежие порционно	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.39	5.65
66	Нугылышyd	150	200	3.30	4.40	1.92	2.56	16.50	22.00	96.48	128.64
196	Капуста тушеная с мясом	180	230	13.16	16.81	11.34	14.49	11.29	14.42	199.84	255.35
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	60.85	79.37
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	570	720	21.47	26.46	14.07	17.92	70.61	84.06	494.93	603.38
ПОЛДНИК											
206	Суфле из птицы	70	80	7.00	8.00	10.45	11.95	3.19	3.65	134.85	154.11
237	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	0.41	0.62	1.05	1.57	1.42	2.13	16.75	25.13
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
266	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67
	ИТОГО ПОЛДНИК:	270	320	12.87	14.60	14.46	16.95	32.42	36.45	311.32	356.71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42.43	49.96	38.18	45.34	182.65	208.07	1243.89	1440.14
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
68	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	4.61	5.76	4.18	5.22	15.072	18.84	116.30	145.38
ПП	Хлеб пшеничный	40	40	3.08	3.08	0.32	0.32	19.80	19.80	94.40	94.40
5	Масло порциями	10	10	0.08	0.08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.09	66.09
262	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	28.77	41.46
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	430	7.84	9.04	11.76	12.81	42.10	48.97	305.56	347.33
2-ой завтрак											
270	Йогурт	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
ОБЕД											
15	Салат из свежих огурцов с луком	30	50	0.24	0.40	1.80	3.00	0.78	1.30	20.28	33.80
52	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.10	1.46	2.94	3.92	7.65	10.2	61.44	81.92
106	Каша гречневая вязкая	130	140	4.16	4.48	4.21	4.54	18.17	19.57	127.24	137.03
452	Биточки особые	60	80	8.10	10.80	12.60	16.80	5.94	7.92	169.56	226.08
486	Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0.08	0.09	0.08	0.09	8.33	9.99	34.28	41.13
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	580	710	17.96	21.52	22.20	28.92	68.89	77.002	547.17	654.33
ПОЛДНИК											
283	Ватрушка с творогом	70	70	9.22	9.22	5.48	5.48	29.18	29.18	202.92	202.92
269	Молоко кипяченое	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85.36	102.12
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	13.80	14.70	9.56	10.36	36.76	38.25	288.28	305.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42.85	49.01	46.76	55.84	152.95	170.22	1204.06	1379.45
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
229	Каша "Дружба"	150	170	3.75	4.25	4.80	5.44	20.93	23.72	141.90	160.82
ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2.31	3.08	0.24	0.32	14.85	19.80	70.80	94.40
6	Сыр порциями	10	10	2.63	2.63	2.66	2.66	0.0	0.0	34.46	34.46
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.21	40.38
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	400	8.73	10.02	7.71	8.44	42.77	53.51	275.37	330.06
2-ой завтрак											
268	Сок фруктовый (виноградный)	130	150	0.0	0.0	0.0	0.0	20.67	23.85	82.68	95.40
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	0.00	0.00	0.00	0.00	20.67	23.85	82.68	95.40
ОБЕД											
ПП	Помидоры свежие порционно	30	50	0.33	0.55	0.06	0.10	1.14	1.90	6.42	10.70
63	Пуштыш	150	200	3.45	4.60	2.40	3.20	7.35	9.80	64.80	86.40
175	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	220	17.15	20.96	14.061	17.19	11.68	14.27	241.88	295.63
253	Компот из изюма	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	570	710	25.55	30.80	17.11	21.07	69.01	78.98	532.20	628.78
ПОЛДНИК											
159	Рыба в омлете	60	60	9.81	10.63	3.15	2.90	1.75	1.93	74.59	76.28
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
264	Кофейный напиток с молоком	180	180	2.85	2.85	2.41	2.41	14.36	14.36	90.53	90.53
	ИТОГО ПОЛДНИК:	270	270	14.97	15.79	5.80	5.55	30.96	31.14	235.92	237.61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49.25	56.61	30.62	35.06	163.40	187.47	1126.17	1291.85
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
125	Макароны отварные с сыром	150	180	9.29	11.15	10.01	12.01	22.71	27.25	218.09	261.71
130	Яйцо отварное	25	25	3.19	3.19	2.88	2.88	0.19	0.19	39.38	39.38
ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2.31	3.08	0.24	0.32	14.85	19.80	70.80	94.40
262	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	28.77	41.46
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	425	14.86	17.54	13.14	15.23	44.85	57.44	357.04	436.94
2-ой завтрак											
268	Сок фруктовый (виноградный)	130	150	0.0	0.0	0.0	0.0	20.67	23.85	82.68	95.40
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	0.00	0.00	0.00	0.00	20.67	23.85	82.68	95.40
ОБЕД											
37	Салат из свеклы с чесноком	30	50	0.42	0.70	1.83	3.05	2.25	3.75	27.15	45.25
57	Щи по - Уральски (с крупой)	150	200	3.45	4.60	2.40	3.20	7.35	9.80	64.80	86.40
106	Каша пшеничная вязкая	120	140	3.26	3.81	3.26	3.81	20.04	23.38	122.59	143.02
451	Шницель	60	80	9.54	12.72	8.64	11.52	9.60	12.80	154.32	205.76
486	Компот из свежих плодов и ягод	150	180	0.08	0.09	0.08	0.09	8.33	9.99	34.28	41.13
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	570	710	21.04	26.21	16.78	22.24	75.59	87.74	537.51	655.93
ПОЛДНИК											
290	Сдоба обыкновенная	70	70	5.43	5.43	3.30	3.30	36.61	36.61	197.90	197.90
484	Кисель из концентрата плового и ягодного	150	180	0.00	0.00	0.0	0.00	11.25	13.50	45.00	54.00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	5.432	5.432	3.304	3.304	47.86	50.11	242.90	251.90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.33	49.18	33.22	40.77	188.96	219.14	1220.13	1440.18
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
235	Каша пшённая молочная жидкая	150	170	5.25	5.95	6.90	7.82	25.05	28.39	183.30	207.74
ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2.31	3.08	0.24	0.32	14.85	19.80	70.80	94.40
5	Масло порциями	10	10	0.08	0.08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.09	66.09
261	Чай с сахаром	160	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.21	40.38
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	7.68	9.17	14.40	15.41	47.02	58.31	348.40	408.61
2-ой завтрак											
270	Ряженка	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
ОБЕД											
13	Салат из свежей капусты	30	50	0.44	0.73	1.80	3.00	2.52	4.20	28.02	46.70
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1.73	2.30	1.85	2.46	10.10	13.46	63.89	85.18
216	Пюре картофельное	120	140	2.448	2.86	3.84	4.48	16.356	19.08	109.78	128.07
87	Суфле "Золотая рыбка"	60	80	7.04	9.38	2.90	3.87	7.21	9.61	83.11	110.81
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	570	710	16.26	19.95	10.97	14.40	85.02	99.36	503.89	606.81
ПОЛДНИК											
176	Ватрушка "Лакомка"	70	70	8.40	8.40	9.80	9.80	26.53	26.53	227.92	227.92
266	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	11.55	12.07	12.52	12.99	39.49	42.35	316.84	334.59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38.74	44.94	41.14	46.55	176.73	206.02	1232.18	1422.76
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
324	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	150	170	4.65	5.27	7.20	8.16	19.95	22.61	163.20	184.96
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2.49	2.5	3.93	3.93	27.56	27.56	155.57	155.57
262	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	28.77	41.46
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	405	7.21	7.88	11.14	12.11	54.61	60.37	347.54	381.99
2-ой завтрак											
268	Сок фруктовый (виноградный)	130	150	0.0	0.0	0.0	0.0	20.67	23.85	82.68	95.40
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	0.00	0.00	0.00	0.00	20.67	23.85	82.68	95.40
ОБЕД											
ПП	Огурцы свежие порционно	30	50	0.21	0.35	0.03	0.05	0.57	0.95	3.39	5.65
53	Борщ с картофелем	150	200	1.23	1.64	3.00	4.00	8.46	11.28	65.76	87.68
120	Пюре из бобовых с маслом	120	140	10.91	12.73	5.48	6.40	28.02	32.69	205.07	239.25
371	Кнели из птицы с рисом	60	80	6.90	9.20	6.18	8.24	3.24	4.32	96.18	128.24
267	Напиток из плодов шивовника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	60.85	79.37
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	570	710	24.05	28.82	15.474	19.508	82.54	95.93	565.62	674.56
ПОЛДНИК											
275	Оладьи	70	70	4.87	4.87	4.37	4.37	29.88	29.88	178.33	178.33
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0.58	0.58	1.36	1.36	3.98	3.98	30.44	30.44
264	Кофейный напиток с молоком	180	180	2.85	2.85	2.41	2.41	14.36	14.36	90.53	90.53
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	280	8.31	8.31	8.13	8.13	48.22	48.22	299.31	299.31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39.56	45.00	34.75	39.75	206.04	228.37	1295.15	1451.25
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	170	3.75	4.25	4.77	5.41	23.55	26.69	152.13	172.41
ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2.31	3.08	0.24	0.32	14.85	19.80	70.80	94.40
6	Сыр порциями	10	10	2.63	2.63	2.66	2.66	0.0	0.0	34.46	34.46
464	Кофейный напиток	160	180	1.12	1.26	0.96	1.08	9.12	10.26	49.60	55.80
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	9.81	11.22	8.63	9.47	47.52	56.75	306.99	357.07
2-ой завтрак											
270	Йогурт	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	3.25	3.75	3.25	3.75	5.20	6.00	63.05	72.75
ОБЕД											
ПП	Помидоры свежие порционно	30	50	0.33	0.55	0.06	0.10	1.14	1.90	6.42	10.70
60	Рассольник ленинградский	150	200	1.26	1.68	3.08	4.1	9.96	13.28	72.56	96.74
124	Макаронные изделия отварные	120	140	6.82	10.60	5.23	6.48	32.70	50.83	205.15	304.07
63	Гуляш	70	80	9.73	11.12	4.55	5.20	2.80	3.20	91.07	104.08
262	Чай с лимоном	160	180	0.07	0.12	0.0107	0.02	7.57	10.20	30.69	41.46
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:			22.50	28.36	13.50	16.47	82.19	107.43	540.26	691.42
ПОЛДНИК											
285	"Гребешок" из дрожжевого теста	70	70	5.14	5.14	7.91	7.91	28.168	28.17	204.41	204.41
269	Молоко кипяченое	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85.36	102.12
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	9.718	10.62	11.99	12.79	35.75	37.24	289.77	306.53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.28	53.95	37.37	42.48	170.66	207.42	1200.07	1427.77
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК											
227	Каша ячневая молочная вязкая	150	170	5.43	6.15	4.98	5.64	24.84	28.15	165.90	188.02
ПП	Хлеб пшеничный	30	40	2.31	3.08	0.24	0.32	14.85	19.80	70.80	94.40
5	Масло порциями	10	10	0.08	0.08	7.25	7.25	0.13	0.13	66.09	66.09
261	Чай с сахаром	160	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.21	40.38
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	400	7.86	9.37	12.48	13.23	46.81	58.072	331.00	388.89
2-ой завтрак											
268	Сок фруктовый (виноградный)	130	150	0.0	0.0	0.0	0.0	20.67	23.85	82.68	95.40
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	130	150	0.00	0.00	0.00	0.00	20.67	23.85	82.68	95.40
ОБЕД											
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	30	50	0.30	0.50	1.80	3.00	0.93	1.55	21.12	35.20
60	Уха со взбитым яйцом	150	200	8.10	10.80	2.16	2.88	7.50	10.00	81.84	109.12
443*	Плов из говядины	150	180	16.20	19.44	8.85	10.62	28.35	34.02	257.85	309.42
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.015	0.018	20.82	24.98	84.74	101.68
ПП	Хлеб ржаной	30	30	1.98	1.98	0.33	0.33	13.17	13.17	63.57	63.57
ПП	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	29.22	35.43	13.40	17.09	85.62	98.57	579.92	689.79
ПОЛДНИК											
144	Сырники с морковью	80	80	11.27	11.27	9.24	9.24	16.90	16.90	195.83	195.83
238	Соус молочный (сладкий)	30	30	0.58	0.58	1.36	1.36	3.98	3.98	30.44	30.44
266	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	290	15.00	15.52	13.32	13.786	33.83	36.69	315.20	332.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52.08	60.32	39.19	44.11	186.93	217.19	1308.79	1507.03
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800