

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ,г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<b>завтрак (22,7 %)</b>							
3	Бутерброды с сыром (костромским)	20\10	3.70	1.89	2.18	10.36	78	0.05
41	Салат из моркови	80	1.00	0.00	0.08	9.29	41.84	3.84
213	Яйца вареные	1 шт.	5.08	5.08	4.6	0.28	63	0
205	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	155	5.68	0.04	4.63	27.25	171	0
132(2)	Чай с сахаром	180/12	0.11	0	2.75	11.7	44.35	5.4
	Батон нарезной	20	1.48	0	0.58	10.28	50	-
		<b>517 *</b>	<b>17.05</b>	<b>7.01</b>	<b>14.82</b>	<b>69.16</b>	<b>448.19</b>	<b>9.29</b>
	<b>2-ой завтрак (3,6 %)</b>							
399	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	165	<b>0.83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.67</b>	<b>70.4</b>	<b>3.3</b>
	<b>обед (37,7 %)</b>							
54	Икра свекольная	60	1.41	0	2.76	7.4	60.06	4.03
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	0	4.89	8.48	84.75	18.47
281	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	80	9.31	8.15	10.32	7.98	162	0.09
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	0.04	6.09	38.64	243.75	-
372	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0	0.16	23.88	97.6	1.72
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>790*</b>	<b>24.72</b>	<b>8.19</b>	<b>24.77</b>	<b>106.53</b>	<b>744.66</b>	<b>24.31</b>
	<b>полдник (15,9 %)</b>							
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.48	4.88	9.07	102	2.46
473	Булочка "Веснушка"	70	5.46	0.2	4.28	30.67	211.4	0
		<b>250 *</b>	<b>10.94</b>	<b>5.68</b>	<b>9.16</b>	<b>39.74</b>	<b>313.40</b>	<b>2.46</b>
	<b>ужин (20,1 %)</b>							
26	Сельдь (слабосоленая)с луком и растительным маслом	40	4.95	4.25	4.81	0.8	66.4	0.88
139	Котлеты картофельные	150	4.82	0.69	4.13	30.97	183	16
393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0	0.02	10.2	41	2.83
368	Плоды или ягоды свежие (груши)	70	0.28	0	0.21	7.21	32.2	3.5
	Батон нарезной	30	2.22	0	0.87	15.42	75	-
		<b>487*</b>	<b>12.39</b>	<b>4.94</b>	<b>10.04</b>	<b>64.6</b>	<b>397.56</b>	<b>23.21</b>
	<b>Итого за первый день</b>		<b>65.93</b>	<b>25.82</b>	<b>58.79</b>	<b>296.70</b>	<b>1974.21</b>	<b>62.57</b>
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		22.09		-2.02	13.68	9.68	25.14
	Количество животного белка, (%)			39.16%				
	Соотношение		1		1	4.5		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		13.4		26.8	60.1		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<b>завтрак (22,3 %)</b>							
6	Масло (порциями)	5	0.04	0.04	3.63	0.07	33	-
	Батон нарезной	15	1.11	0	0.44	7.71	37.5	0
67(2)	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.66	3.53	11.0	22.64	216.44	0.9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.61	2.41	14.36	91	1.17
	Батон нарезной	25	1.85	0	0.73	12.85	62.5	0
		<b>425 *</b>	<b>12.51</b>	<b>6.18</b>	<b>18.21</b>	<b>57.63</b>	<b>440.44</b>	<b>2.07</b>
	<b>2-ой завтрак (2,2 %)</b>							
368	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0	0.4	9.8	44	10
	<b>обед (36,2 %)</b>							
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0.84	0	3.05	5.41	52.44	19.47
86	Суп-лапша домашняя	250	2.21	0.15	5.07	11.92	102.25	0.5
304	Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	60/130	18.37	15.03	15.38	32.29	341.1	0.91
3а(2)	Зеленый горошек отварной	50	2.55	0	2.99	4.22	54.1	12.64
118(2)	Кисель витаминизированный "Валетек"	170	-	0	-	16.66	68	25.5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>770 *</b>	<b>27.47</b>	<b>15.18</b>	<b>27.04</b>	<b>90.65</b>	<b>714.34</b>	<b>59.02</b>
	<b>полдник (16,0 %)</b>							
400	Молоко кипяченое	200	6.09	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73
	Печенье	50	3.7	0	5	38.1	203	-
		<b>250 *</b>	<b>9.79</b>	<b>6.09</b>	<b>10.42</b>	<b>48.18</b>	<b>316.3</b>	<b>2.73</b>
	<b>ужин (23,3 %)</b>							
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	0	3.06	1.56	35.88	3.33
268	Суфле из рыбы	90	14.2	13.8	8.24	3.7	145.13	0.16
321	Пюре картофельное	160	3.27	0.7	5.12	21.8	146.4	19.37
132(2)	Чай с сахаром	180/12	0.11	0	2.75	11.7	44.35	5.4
	Батон нарезной	35	2.59	0	1.02	17.99	87.5	-
		<b>537*</b>	<b>20.68</b>	<b>14.50</b>	<b>20.19</b>	<b>56.75</b>	<b>459.26</b>	<b>28.26</b>
	<b>Итого за второй день</b>		<b>89.22</b>	<b>56.98</b>	<b>76.26</b>	<b>263.01</b>	<b>1974.34</b>	<b>102.08</b>
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		<i>65.22</i>		<i>27.10</i>	<i>0.77</i>	<i>9.69</i>	<i>104.16</i>
	Количество животного белка, (%)			<i>63.86%</i>				
	Соотношение		<i>1</i>		<i>1</i>	<i>2.9</i>		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		<i>18.1</i>		<i>34.8</i>	<i>53.3</i>		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<b>завтрак (23,5 %)</b>							
7	Сыр (порциями, костромской)	10	2.56	2.56	2.61	0	34	0.07
	Батон нарезной	15	1.11	0	0.44	7.71	37.5	0
68(2)	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.76	3.58	10.42	25.86	224.94	0.9
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	3.19	15.82	107	1.43
	Батон нарезной	15	1.11	0	0.44	7.71	37.5	0
		<b>420 *</b>	<b>15.21</b>	<b>9.33</b>	<b>17.10</b>	<b>57.10</b>	<b>440.94</b>	<b>2.40</b>
	<b>2-ой завтрак (6,0 %)</b>							
399	Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)	165	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.33</b>	<b>26.9</b>	<b>112.2</b>	<b>3.3</b>
	<b>обед (34,1 %)</b>							
54	Икра морковная	60	1.32	0	2.76	6.53	56.22	3.07
77	Суп картофельный	250	2.34	0	2.83	16.64	101.25	12
298	Голубцы ленивые	160	14.12	10.78	9.04	20.26	219	20.03
357	Соус сметанный с томатом и луком	60	1.14	0.34	3.52	4.78	55.38	1.39
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0	0.02	27.77	113	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>780 *</b>	<b>22.86</b>	<b>11.12</b>	<b>18.72</b>	<b>96.13</b>	<b>641.35</b>	<b>36.89</b>
	<b>полдник (12,7 %)</b>							
400	Молоко кипяченое	200	6.09	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73
	Батон нарезной	50	3.7	0	1.45	25.7	125	-
		<b>250 *</b>	<b>9.79</b>	<b>6.09</b>	<b>6.87</b>	<b>35.78</b>	<b>238.30</b>	<b>2.73</b>
	<b>ужин (23,7 %)</b>							
82(2)	Суфле творожное	130	18.59	16.81	11.66	15.96	250.64	0.33
113(2)	Соус молочный сладкий	50	2.07	0.74	1.72	4.04	58.85	0.17
394	Чай с молоком	180	2.67	2.61	2.34	14.31	89	1.2
368	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0.4	0	0.3	10.3	46	5
		<b>460*</b>	<b>23.73</b>	<b>20.16</b>	<b>16.02</b>	<b>44.61</b>	<b>444.49</b>	<b>6.70</b>
	<b>Итого за третий день</b>		<b>72.09</b>	<b>46.70</b>	<b>59.04</b>	<b>260.52</b>	<b>1877.28</b>	<b>52.02</b>
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		33.50		-1.60	-0.18	4.29	4.04
	Количество животного белка, (%)			64.78%				
	Соотношение		1		1	3.6		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		15.4		28.3	55.5		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
<b>завтрак (21,9 %)</b>								
1	Бутерброды с маслом	5\15	1.23	0.04	3.78	7.31	68	-
213	Яйца вареные	1 шт.	5.08	5.08	4.6	0.28	63	-
94	Суп молочный с крупой (манной)	250	6.51	4.99	6.35	20.53	165.25	1.14
132(2)	Чай с сахаром	180/12	0.11	0	2.75	11.7	44.35	5.4
	Батон нарезной	20	1.48	0	0.58	10.28	50	-
		<b>522*</b>	<b>14.41</b>	<b>10.11</b>	<b>18.06</b>	<b>50.10</b>	<b>390.60</b>	<b>6.54</b>
<b>2-ой завтрак (2,6 %)</b>								
368	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	105	<b>0.42</b>	<b>0</b>	<b>0.42</b>	<b>10.3</b>	<b>46.2</b>	<b>10.5</b>
<b>обед (36,0 %)</b>								
33	Салат из свеклы	60	0.86	0	3.65	5.02	56.34	5.7
85	Суп картофельный с клецками	250	2.1	0.3	3.36	12.14	87.25	5.75
	с бройлер-цыпленком	9	1.9	1.9	1.22	0	18.6	0
295	Рулет с луком и яйцом (порционный)	80	9.62	8.38	7.81	7.42	138	2.45
322	Пюре картофельное с морковью	160	3.05	0.56	4.93	19.22	133.4	16.8
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0.44	0	0.02	27.77	113	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>809*</b>	<b>21.47</b>	<b>11.14</b>	<b>21.54</b>	<b>91.72</b>	<b>643.09</b>	<b>31.1</b>
<b>полдник (18,2 %)</b>								
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.48	4.88	9.07	102	2.46
458	Ватрушка с повидлом	70	4.46	0.52	2.98	44.12	222	0.08
		<b>250*</b>	<b>9.94</b>	<b>6.00</b>	<b>7.86</b>	<b>53.19</b>	<b>324.00</b>	<b>2.54</b>
<b>ужин (21,3 %)</b>								
258	Шницель рыбный натуральный	90	13.59	12.09	4.41	9.24	130.5	2.95
332	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	4.12	0.99	3.78	17.66	121.2	16.31
393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0	0.02	10.2	41	2.83
	Батон нарезной	35	2.59	0	1.02	17.99	87.5	-
		<b>522*</b>	<b>20.42</b>	<b>13.08</b>	<b>9.23</b>	<b>55.09</b>	<b>380.2</b>	<b>22.09</b>
	<b>Итого за четвертый день</b>		<b>66.66</b>	<b>40.33</b>	<b>57.11</b>	<b>260.40</b>	<b>1784.09</b>	<b>72.77</b>
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		23.44		-4.82	-0.23	-0.88	45.54
	Количество животного белка, (%)			60.50%				
	Соотношение		1		1	3.9		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14.9		28.8	58.4		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
<b>завтрак (23,5 %)</b>								
3	Бутерброды с сыром (костромским)	20\10	3.70	1.89	2.18	10.36	78	0.05
66(2)	Каша «Дружба»	200	6.32	3.35	10.18	26.34	223.16	0.9
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.61	2.41	14.36	91	1.17
	Батон нарезной	35	2.6	0	1.02	17.99	87.5	-
		<b>445*</b>	<b>15.47</b>	<b>7.85</b>	<b>15.79</b>	<b>69.05</b>	<b>479.66</b>	<b>2.12</b>
<b>2-ой завтрак (4,3 %)</b>								
399	Соки овощные, фруктовые, ягодные (абрикосовый)	165	<b>0.83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.96</b>	<b>86.9</b>	<b>6.6</b>
<b>обед (30,5 %)</b>								
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	0	3.06	1.56	35.88	3.33
57	Борщ с капустой и картофелем	250	1.82	0	4.91	12.74	102.5	10.29
276	Жаркое по-домашнему	75/140	27.53	24.6	7.47	21.95	265	8.97
3а(2)	Зеленый горошек отварной	50	2.55	0	2.99	4.22	54.1	12.64
118(2)	Кисель витаминизированный "Валетек"	170	-	0	-	16.66	68	25.5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>795 *</b>	<b>35.91</b>	<b>24.56</b>	<b>18.98</b>	<b>77.28</b>	<b>621.93</b>	<b>60.73</b>
<b>полдник (15,5 %)</b>								
400	Молоко кипяченое	200	6.09	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73
	Печенье	50	3.7	0	5	38.1	203	-
		<b>250 *</b>	<b>9.79</b>	<b>6.09</b>	<b>10.42</b>	<b>48.18</b>	<b>316.30</b>	<b>2.73</b>
<b>ужин (26,2 %)</b>								
345	Морковь, тушенная с яблоками	60	0.72	0.02	1.78	6.08	43.26	1.51
230	Вареники ленивые (отварные)	120\5	17.79	16.49	12.31	18.36	255	0.23
354	Соус сметанный	50	0.7	0.31	2.5	2.93	37.05	0.02
394	Чай с молоком	180	2.67	2.61	2.34	14.31	89	1.2
368	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0.4	0	0.3	10.3	46	5
	Батон нарезной	25	1.85	0	0.73	12.85	62.5	0
		<b>540*</b>	<b>24.13</b>	<b>19.43</b>	<b>19.96</b>	<b>64.83</b>	<b>532.81</b>	<b>7.96</b>
	<b>Итого за пятый день</b>		<b>86.13</b>	<b>57.93</b>	<b>65.15</b>	<b>280.30</b>	<b>2037.60</b>	<b>80.14</b>
	<i>норма</i>		54		60	261	1800	50
	Отклонения		59.50		8.58	7.39	13.20	60.28
	Количество животного белка, (%)			67.26%				
	Соотношение		1		1	3.3		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		16.9		28.8	55.0		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<b>завтрак (18,8 %)</b>							
1	Бутерброды с маслом	5\15	1.23	0.04	3.78	7.31	68	-
93	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6.33	4.39	5.73	20.72	159.72	1
132(2)	Чай с сахаром	180/12	0.11	0	2.75	11.7	44.35	5.4
	Батон нарезной	30	2.22	0	0.87	15.42	75	-
		<b>462 *</b>	<b>9.89</b>	<b>4.43</b>	<b>13.13</b>	<b>55.15</b>	<b>347.07</b>	<b>6.40</b>
	<b>2-ой завтрак (2,4 %)</b>							
368	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0	0.4	9.8	44	10
	<b>обед (41,4 %)</b>							
54	Икра морковная	60	1.32	0	2.76	6.53	56.22	3.07
81	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)	250	5.49	0	5.27	16.32	134.75	5.81
102(2)	Печень по-строгановски	100	14.4	13.83	5.78	3.55	121.51	0.52
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	0.04	6.09	38.64	243.75	-
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0	0.02	27.77	113	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>810*</b>	<b>33.75</b>	<b>13.87</b>	<b>20.47</b>	<b>112.96</b>	<b>765.73</b>	<b>9.8</b>
	<b>полдник (15,9 %)</b>							
400	Молоко кипяченое	180	5.48	5.48	4.88	9.07	102	2.46
459	Пирог открытый (с повидлом)	70	4.33	0.27	2.25	38.72	192.5	0.06
		<b>250 *</b>	<b>9.81</b>	<b>5.75</b>	<b>7.13</b>	<b>47.79</b>	<b>294.50</b>	<b>2.52</b>
	<b>ужин (21,5 %)</b>							
214	Яйца, запеченные в сметанном соусе	80	5.47	5.14	7.21	2.82	98	0.01
344	Рагу овощное (3 вариант)	200	3.59	0.09	8.1	21.12	171.8	17.13
393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0	0.02	10.2	41	2.83
	Батон нарезной	35	2.59	0	1.02	17.99	87.5	-
		<b>507 *</b>	<b>11.77</b>	<b>5.23</b>	<b>16.35</b>	<b>52.13</b>	<b>398.30</b>	<b>19.97</b>
	<b>Итого за шестой день</b>		<b>65.62</b>	<b>29.28</b>	<b>57.48</b>	<b>277.83</b>	<b>1849.60</b>	<b>48.69</b>
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		21.52		-4.20	6.45	2.76	-2.62
	Количество животного белка, (%)			44.62%				
	Соотношение		1		1	4.2		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14.2		28.0	60.1		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<b>завтрак (21,5 %)</b>							
7	Сыр (порциями, костромской)	10	2.56	2.56	2.61	0	34	0.07
	Батон нарезной	15	1.11	0	0.44	7.71	37.5	0
185	Каша жидкая (манная, с маслом и сахаром)	210	3.18	1.63	3.89	26.38	153	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.61	2.41	14.36	91	1.17
	Батон нарезной	40	2.96	0	1.16	20.56	100	0
		<b>455 *</b>	<b>12.66</b>	<b>6.80</b>	<b>10.51</b>	<b>69.01</b>	<b>415.50</b>	<b>1.24</b>
	<b>2-ой завтрак (5,8 %)</b>							
399	Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)	165	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>0.33</b>	<b>26.9</b>	<b>112.2</b>	<b>3.3</b>
	<b>обед (33,2 %)</b>							
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	0	3.66	4.01	52.44	5.1
80	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.08	0	2.84	14.29	91.5	8.25
110(2)	Суфле из отварной курицы (бройлер-цыпляенок)	60	12.54	9.15	10.74	2.64	141.96	0.43
321	Пюре картофельное	160	3.27	0.7	5.12	21.8	146.4	19.37
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0.44	0	0.02	27.77	113	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>780*</b>	<b>22.69</b>	<b>9.85</b>	<b>22.93</b>	<b>90.66</b>	<b>641.80</b>	<b>33.55</b>
	<b>полдник (16,3 %)</b>							
400	Молоко кипяченое	200	6.09	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73
	Печенье	50	3.7	0	5	38.1	203	-
		<b>250 *</b>	<b>9.79</b>	<b>6.09</b>	<b>10.42</b>	<b>48.18</b>	<b>316.30</b>	<b>2.73</b>
	<b>ужин (23,2 %)</b>							
256	Котлеты рыбные любительские	110	15.06	13.05	5.09	11.95	154	4.15
336	Капуста тушеная	200	4.13	0	6.47	18.86	150.1	34.32
132(2)	Чай с сахаром	180/12	0.11	0	2.75	11.7	44.35	5.4
368	Плоды или ягоды свежие (груши)	110	0.44	0	0.33	11.33	50.6	5.5
	Батон нарезной	20	1.48	0	0.58	10.28	50	-
		<b>632 *</b>	<b>21.22</b>	<b>13.05</b>	<b>15.22</b>	<b>64.12</b>	<b>449.05</b>	<b>49.37</b>
	<b>Итого за седьмой день</b>		<b>66.86</b>	<b>35.79</b>	<b>59.41</b>	<b>298.87</b>	<b>1934.85</b>	<b>90.19</b>
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		23.8		-1.0	14.5	7.5	80.4
	Количество животного белка, (%)			53.5%				
	Соотношение		1		1	4.5		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		13.8		27.6	61.8		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
<b>завтрак (19,3 %)</b>								
6	Масло (порциями)	5	0.04	0.04	3.63	0.07	33	-
	Батон нарезной	15	1.11	0	0.44	7.71	37.5	0
94	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	7.41	4.99	7.42	22.41	186	1.14
394	Чай с молоком	180	2.67	2.61	2.34	14.31	89	1.2
	Батон нарезной	10	0.74	0	0.29	5.14	25	0
		<b>460 *</b>	<b>11.97</b>	<b>7.64</b>	<b>14.12</b>	<b>49.64</b>	<b>370.50</b>	<b>2.34</b>
<b>2-ой завтрак (3,7 %)</b>								
399	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	165	<b>0.83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.67</b>	<b>70.4</b>	<b>3.3</b>
<b>обед (37,6 %)</b>								
41	Салат из моркови	80	1.00	0.00	0.08	9.29	41.84	3.84
58	Борщ с картофелем	250	2.04	0	5.01	14.11	109.8	8.79
278	Бефстроганов из отварной говядины	70/70	18.1	17.57	14.5	3.83	217.88	0.01
58(2)	Рис отварной с овощами	150	3.38	0.06	5.49	25.46	188.55	2
118(2)	Кисель витаминизированный "Валетек"	170	-	0	-	16.66	68	25.5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>840 *</b>	<b>28.02</b>	<b>17.63</b>	<b>25.63</b>	<b>89.50</b>	<b>722.57</b>	<b>40.14</b>
<b>полдник (13,0 %)</b>								
400	Молоко кипяченое	200	6.09	6.09	5.42	10.08	113.3	2.73
	Батон нарезной	55	4.07	0	1.6	28.27	137.5	-
		<b>255 *</b>	<b>10.16</b>	<b>6.09</b>	<b>7.02</b>	<b>38.35</b>	<b>250.80</b>	<b>2.73</b>
<b>ужин (26,4 %)</b>								
231	Сырники из творога	110	20.56	19.14	13.94	12.54	257.4	0.28
115(2)	Соус сметанный сладкий	50	1.83	0.31	2.76	3.96	66.81	0.13
393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0	0.02	10.2	41	2.83
368	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	150	2.25	0	0.75	31.5	142.5	9
		<b>507*</b>	<b>24.76</b>	<b>19.45</b>	<b>17.47</b>	<b>58.20</b>	<b>507.71</b>	<b>12.24</b>
<b>Итого за восьмой день</b>								
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		40.26		7.07	-3.31	6.78	21.50
	Количество животного белка, (%)			67.08%				
	Соотношение		1		1	3.3		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		15.8		29.0	52.5		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<b>завтрак (27,1 %)</b>							
1(2)	Бутерброды с сыром (костромским)	30\11\6	5.47	2.72	11.63	12.58	179.15	0.25
64(2)	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.98	3.7	10.4	25	222.38	0.9
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	3.19	15.82	107	1.43
	Батон нарезной	10	0.74	0	0.29	5.14	25	0
		<b>437*</b>	<b>16.86</b>	<b>9.61</b>	<b>25.51</b>	<b>58.54</b>	<b>533.53</b>	<b>2.58</b>
	<b>2-ой завтрак (2,6 %)</b>							
368	Фрукты или ягоды свежие (груши)	110	0.44	0	0.33	11.33	50.6	5.5
	<b>обед (40,9 %)</b>							
20	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0.84	0	3.05	5.41	52.44	19.47
76	Рассольник ленинградский	250	2.04	0.12	5.01	14.11	109.75	8.79
105(2)	Тефтели из говядины	80	12.5	9.1	10.8	4.87	168.98	0.96
357	Соус сметанный с томатом и луком	80	1.52	0.45	4.7	6.37	73.84	1.85
317	Макаронные изделия отварные	140	5.15	0.04	4.21	24.68	157.22	0
59	Свекла тушеная	50	0.8	0	1.5	4.09	34.27	0.64
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0	0.02	27.77	113	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0	0.55	20.15	96.5	-
		<b>910*</b>	<b>26.79</b>	<b>9.71</b>	<b>29.84</b>	<b>107.45</b>	<b>806</b>	<b>32.11</b>
	<b>полдник (9,6 %)</b>							
393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0	0.02	10.2	41	2.83
465	Пицца "Детская"	50	8.03	5.43	6.69	13.97	148	0.29
		<b>247*</b>	<b>8.15</b>	<b>5.43</b>	<b>6.71</b>	<b>24.17</b>	<b>189.00</b>	<b>3.12</b>
	<b>ужин (19,8 %)</b>							
265	Зразы рыбные с яйцом	100	13.5	11.2	6.65	15.1	173.8	2.3
332	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	4.12	0.99	3.78	17.66	121.2	16.31
132(2)	Чай с сахаром	180/12	0.11	0	2.75	11.7	44.35	5.4
	Батон нарезной	20	1.48	0	0.58	10.28	50	-
		<b>512*</b>	<b>19.21</b>	<b>12.19</b>	<b>13.76</b>	<b>54.74</b>	<b>389.35</b>	<b>24.01</b>
	<b>Итого за девятый день</b>		<b>71.45</b>	<b>36.94</b>	<b>76.15</b>	<b>256.23</b>	<b>1968.48</b>	<b>67.32</b>
	<i>норма</i>		<i>54</i>		<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	<i>50</i>
	Отклонения		32.31		26.92	-1.83	9.36	34.64
	Количество животного белка, (%)			51.70%				
	Соотношение		1		1	3.6		
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>		14.5		34.8	52.1		

\*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Мероприятия	Применяемые продукты, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	
			Б	Ж	У			
								г
<i><b>завтрак (22,5 %)</b></i>								
	1 Бутерброд с маслом	515	1,23	0,04	2,78	7,31	68	-
	70(2) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	3,20	9,96	31,32	239,34	0,9
	39(5) Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,61	2,41	14,36	91	1,17
	Батон нарезной	30	2,22	0	0,87	15,42	75	-
		<b>430*</b>	<b>12,34</b>	<b>5,85</b>	<b>17,92</b>	<b>68,41</b>	<b>473,34</b>	<b>2,07</b>
<i><b>2-ой завтрак (6,2 %)</b></i>								
	399 Соки овощные, фруктовые, ягодные (виноградный)	160	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>0,38</b>	<b>31,3</b>	<b>131,2</b>	<b>3,84</b>
	<i><b>обед (32,2 %)</b></i>							
	54 Икра морская	60	1,32	0	2,76	6,53	56,22	3,07
	84 Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250(40)	5,61	3,1	3,03	13,67	112,25	11,19
	27(5) Сосиска отварная	64	7,04	7,04	15,30	0,26	166,40	0,00
	336 Капуста тушеная	200	4,13	0	6,47	18,86	150,1	34,32
	378 Кисель из плодов или ягод свежих (яблока, концентрат)	180	0,08	0	0,04	23,53	94,68	1,65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0	0,55	20,15	96,5	-
		<b>844*</b>	<b>21,68</b>	<b>10,14</b>	<b>28,15</b>	<b>85</b>	<b>676,15</b>	<b>50,23</b>
<i><b>полдник (15,0 %)</b></i>								
	400 Молоко кипяченое	200	6,09	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73
	Печенье	50	3,7	0	5	38,1	203	-
		<b>250*</b>	<b>9,79</b>	<b>6,09</b>	<b>10,42</b>	<b>48,18</b>	<b>316,30</b>	<b>2,73</b>
<i><b>ужин (24,1 %)</b></i>								
	230 Вареники лепные (отварные)	120,5	17,79	16,49	12,31	18,36	255	0,23
	354(1) Суп сметанный	50	0,7	0,31	2,5	2,93	37,08	0,02
	394 Чай с молоком	180	2,67	2,61	2,34	14,31	89	1,2
	368(1) Плоды или ягоды свежие (яблока)	114	0,46	0	0,46	11,17	50,16	11,4
	Батон нарезной	30	2,22	0	0,87	15,42	75	-
		<b>499*</b>	<b>23,84</b>	<b>19,41</b>	<b>18,48</b>	<b>62,19</b>	<b>596,21</b>	<b>12,85</b>
	<i><b>Итого за десертный день</b></i>		<b>68,23</b>	<b>41,49</b>	<b>74,45</b>	<b>295,08</b>	<b>2103,20</b>	<b>71,72</b>
	<i><b>норма</b></i>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>26,1</b>	<b>180</b>	<b>50</b>	
	Отклонения		26,35		24,08	13,06	16,84	43,44
	Количество животного белка, (%)			60,81%				
	Содержание		1		1	4,3		
	<i><b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b></i>		13		32	56,1		
	<i><b>и % от калорийности</b></i>							
	<i><b>Итого за весь период</b></i>		727,93	422,07	648,08	2741,30	19425,6	708,25
	<i><b>Среднее значение за период</b></i>		72,8	42,21	64,808	274,13	1942,6	70,825
	<i><b>Отклонения</b></i>		34,80		8,01	5,03	7,92	41,65
	Количество животного белка, (%)			57,98%				
			1,60		0,9	3,8		
	<i><b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b></i>		15,0		30,0	56,4		
	<i><b>и % от калорийности</b></i>							

\*Суммарный объем пищи (в граммах)

Таблица ( 3 - 7 лет)  
 среднесуточных наборов пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков

Наименование продуктов	Норма на 1 ребенка, г, мл	ДНИ										Всего за 10 дней	За 1 день	Отклонения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	450	205	499	645	426	543	344	500	513	313	543	4531	453.1	0.7
Творог	40			98		95			112		95	400	40.0	0.0
Сметана	11			13.5		12.5	22		29.5	18	12.5	108	10.8	-1.8
Сыр	6	12.6		10		10		10		17.5		60.1	6.0	0.2
Мясо	55	42		60	43	129	87		113	76.1		550.1	55.0	0.0
Птица	24		138		20			71		11		240	24.0	0.0
Рыба	37	30	78		77			76		64	38	363	36.3	-1.9
Колбасные изделия	6.9									5	64	69	6.9	0.0
Яйцо куриное	24	48	16	18	59	7	42	19	5	12	9	235	23.5	-2.1
Картофель	140	190	137	113	201	151	94	212	50	116	100	1364	136.4	-2.6
Овощи, зелень	260	218	202	199	252	259	238	358	171	280	328	2505	250.5	-3.7
Фрукты свежие	100	110	88	90	99	102	95	99	112	106	100	1001	100.1	0.1
Фрукты сухие	11	3		20	20		20	20		20	6	109	10.9	-0.9
Соки фруктовые	100	165		165		165		165	165		165	990	99.0	-1.0
Напитки витаминизированные (готовый напиток)	50		170			170			170			510	51.0	2.0
Хлеб ржано-пшен	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50.0	0.0
Хлеб пшеничный	80	81	75	80	78	80	80	83	80	86	75	798	79.8	-0.3
Крупы, бобовые	43	71	66	28	15	20	91	25	60	25	20	421	42.1	-2.1
Макаронные изделия	12	53					18			49		120	12.0	0.0
Мука пшеничная	29	53.3	22.7	17.6	50.7	16.8	46.6	4.8	24.3	33.2	19.2	289.2	28.9	-0.3
Крахмал	3		7.5			7.5			7.5		7.5	30	3.0	0.0
Масло коровье	21	22.8	28.5	12.5	22.4	19.4	30.2	17.9	13.7	26.7	16	210.1	21.0	0.0
Масло растительное	11	13.4	14.4	5.5	10.8	8	8.2	13.1	9.4	14.8	12.5	110.1	11.0	0.1
Кондитерские изделия	20		50			50		50			50	200	20.0	0.0
Чай	0.6	0.84	0.54	0.3	0.84	0.3	0.84	0.3	0.84	0.84	0.3	5.94	0.6	-1.0
Какао-порошок	0.6			3						3		6	0.6	0.0
Кофейный напиток злаковый	1.2		3			3		3			3	12	1.2	0.0
Дрожжи хлебопекарные	0.5	1.5			1.1		1.1			1.1		4.8	0.5	-4.0
Сахар	47	57	31	55	37.7	37	43.9	44	40	59.1	47	451.7	45.2	-3.9
Соль пищевая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6.0	0.0