

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 206»

ПРИКАЗ

ОТ 21.05.2024

№ 44-ОД

Краснодар

**Об утверждении основного меню**

В соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания детей, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 206»,

**приказываю:**

1. С 21.05.2024г. утвердить ОСНОВНОЕ МЕНЮ (на 10 дней) на осенне-зимний период (приложение 1 к настоящему приказу) и на весенне-летний период (приложение 2 к настоящему приказу).
  - 1.1. Осенне-зимнее меню действует с 1 ноября по 31 мая
  - 1.2. Весенне-летнее меню действует в период с 1 июня по 31 октября.
2. При составлении ОСНОВНОГО МЕНЮ использовать «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тетульян 2016 года издания.
3. Мосорук Ольге Владимировне специалисту в сфере закупок МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 206» организовать договорную работу с поставщиками продуктов питания.





Приложение 1  
 К приказу № 44 от 21.05.24  
 И.О. заведующего Мелихова И.Ф.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
 ДЛЯ ГРУПП ПОЛНОГО ДНЯ (12-ТИ ЧАСОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ) САД 12-часового пребывания  
 (дети от 3 до 7 лет)

День: 1  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная сад

| Приём пищи                                       | Наименование блюда                          | Выход блюда        | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--|---|--------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------------|
|  |   |                    | Б                | Ж     | У      |                                |               |             |
| Завтрак  | Суп молочный манный, Сад                    | 180                | 4,93             | 4,54  | 14,49  | 118,62                         | 0,878         | 99          |
|  | Соус молочный (сладкий), Сад                | 15                 | 0,29             | 0,68  | 1,99   | 15,23                          |               | 169         |
|  | Запеканка из творога с мукой пшеничной, Сад | 100                | 18,58            | 11,83 | 18,69  | 313,13                         | 0,47          | 251         |
|  | Чай с молоком, Сад                          | 180                | 2,67             | 2,34  | 14,11  | 89                             | 1,2           | 413         |
|  | Чай-заварка, Сад                            | 30                 | 0,06             | 0,02  | 0,01   | 0,42                           |               | 410         |
|  | Батон нарезной, Сад                         | 30                 | 1,6              | 0,6   | 10,6   | 54                             |               | Б/н         |
|  | Хлеб ржаной «Дарницкий»                     | 20                 | 1,6              | 0,2   | 9,8    | 46                             |               | Б/н         |
|  | Сыр порциями, Сад                           | 15                 | 3,48             | 4,43  | 0      | 55,65                          | 0,3           | 7           |
|  | Итого                                       | 560                | 33,21            | 24,64 | 69,89  | 692,05                         | 2,848         |             |
|  | Второй завтрак                              | Фрукты свежие, Сад | 150              | 0,06  | 0,06   | 14,7                           | 66            | 15          |
| Итого  | 150   | 0,06               | 0,06             | 14,7  | 66     | 15                             |               |             |
| Обед   | Суп картофельный с крупой (пшено), Сад      | 150                | 1,15             | 1,77  | 9,04   | 53,91                          | 10,02         | 86          |
|  | Гуляш из отварной говядины                  | 80                 | 10,1             | 8,15  | 2,6    | 125                            | 0,55          | 293         |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом, Сад   | 60                 | 2,21             | 2,36  | 15,83  | 92,19                          |               | 219         |
|  | Салат из соленых огурцов с луком, Сад       | 60                 | 0,46             | 3     | 1,4    | 34,38                          | 3,62          | 20          |
|  | Компот из свежих яблок, Сад                 | 180                | 0,14             | 0,14  | 21,42  | 87,84                          | 1,5           | 300         |
|  | Хлеб ржаной «Дарницкий»                     | 25                 | 1,92             | 0,25  | 12,25  | 57,5                           |               | Б/н         |
|  | Хлеб пшеничный «Городской», Сад             | 20                 | 1,6              | 0,2   | 9,8    | 46                             |               | Б/н         |
|  | Итого                                       | 575                | 17,78            | 15,87 | 72,34  | 496,82                         | 15,69         |             |
|  | Шницель рыбный натуральный, Сад             | 80                 | 12,08            | 3,92  | 8,21   | 116                            | 2,62          | 274         |
|  | Капуста тушеная, Сад                        | 150                | 3,13             | 5,56  | 14,38  | 120                            | 6             | 142         |
| Салат из горошка зеленого консервированного, Сад | 60  | 1,78               | 3,1              | 3,7   | 50,16  | 6,6                            | 10            |             |
| Кофейный напиток с молоком, Сад                  | 180   | 2,85               | 2,41             | 14,36 | 91     | 1,17                           | 414           |             |
| Соль, Сад  | 5   | 0                  | 0                | 0     | 0      |                                | Б/н           |             |
| Печенье, Сад                                     | 30  | 3                  | 8,3              | 29,4  | 206    |                                | Б/н           |             |
| Хлеб пшеничный «Городской», Сад                  | 20  | 1,6                | 0,2              | 9,8   | 46     |                                | Б/н           |             |
| Итого  | 20  | 1,6                | 0,2              | 9,8   | 46     |                                | Б/н           |             |
| Итого за 1 день                                  |   | 525                | 24,44            | 23,49 | 79,85  | 629,16                         | 10,39         |             |
|  |   | 1810               | 75,49            | 64,06 | 236,78 | 1884,03                        | 43,928        |             |

День: 2  
 Период: 1 неделя  
 Возрастная категория: сад

| Прием пищи                     | Наименование блюда                    | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------|-------|---------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                                |                                       |   | Б                    | Ж     | У       |                                |               |             |
| Завтрак                        | Омлет с морковью/Сад                  | 65  | 6,2                  | 11,57 | 2,97    | 141                            | 1,03          | 231         |
|                                | Салат из кукурузы/Сад                 | 60  | 1,73                 | 3,7   | 4,82    | 59,6                           | 3             | 12          |
|                                | Кофейный напиток с молоком/Сад        | 180   | 2,85                 | 2,41  | 14,36   | 91                             | 1,17          | 414         |
|                                | Батон "Нарезной"/Сад                  | 20  | 1,6                  | 0,6   | 10,6    | 54                             |               | 6н          |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад           | 20  | 1,6                  | 0,2   | 9,8     | 46                             |               | 6н          |
|                                | Масло сливочное/Сад                   | 5   | 0,04                 | 3,6   | 0,065   | 33                             |               | 6           |
|                                | Суп молочный с крутой (Геркулес)/Сад  | 200   | 5,92                 | 5,93  | 17,92   | 148,8                          | 0,91          | 101         |
|                                | Итого                                 | 570   | 19,94                | 28,01 | 60,538  | 573,4                          | 6,11          |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты свежие/Сад                     | 100   | 0,4                  | 0,4   | 9,8     | 44                             | 10            | 386         |
|                                | Соки овощные, фруктовые и ягодные/Сад | 180   | 0,9                  |       | 18,18   | 75                             | 3,6           | 418         |
|                                | Итого                                 | 280   | 1,3                  | 0,4   | 27,98   | 120                            | 13,6          |             |
| Обед                           | Борщ с капустой и картофелем/Сад      | 150   | 1,1                  | 2,94  | 7,64    | 61,3                           | 6,17          | 63          |
|                                | Биточки паровые /Сад                  | 80  | 11,59                | 7,97  | 7,25    | 149                            | 0,17          | 306         |
|                                | Пюре картофельное/Сад                 | 60  | 0,06                 | 1,9   | 8,17    | 34                             | 7,26          | 319         |
|                                | Салат из свеклы/Сад                   | 60  | 0,85                 | 3,6   | 5       | 36                             | 5             | 34          |
|                                | Компот из сушеных фруктов/Сад         | 200   | 0,44                 | 0,02  | 27,7    | 113                            | 0,4           | 394         |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад           | 30  | 2,4                  | 0,3   | 14,7    | 69                             |               | 6н          |
|                                | Соль/Сад                              | 5   | 0                    | 0     | 0       | 0                              |               | 6н          |
|                                | Хлеб пшеничный "Торский"/Сад          | 30  | 2,4                  | 0,3   | 14,7    | 69                             |               | 6н          |
|                                | Итого                                 | 615   | 18,84                | 17,03 | 85,66   | 571,5                          | 19            |             |
|                                | Полдник                               | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным №371/Сад | 60                   | 9,28  | 6,07    | 6,23                           | 117           | 0,07        |
| Ваша каша пшеничная/Сад        |                                       | 50  | 6,17                 | 1,84  | 34,26   | 179,84                         |               | 331         |
| Соус молочный густой №371/Сад  |                                       | 27  | 0,978                | 3,05  | 3,31    | 44,76                          | 0,132         | 371         |
| Крем-десерт сахарный/Сад       |                                       | 50  | 7,09                 | 6,98  | 30,89   | 241,42                         |               | 443         |
| Кефир/Сад                      |                                       | 200   | 5,8                  | 5     | 8       | 100                            | 1,4           | 420         |
| ВКРА КАБАЧКОВАЯ/Сад            |                                       | 60  | 0,72                 | 2,82  | 4,62    | 47                             | 4,5           | 57          |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сад |                                       | 30  | 2,4                  | 0,3   | 14,7    | 69                             |               | 6н          |
| Итого                          |                                       | 477   | 32,438               | 29,06 | 102,05  | 799,02                         | 6,102         |             |
| Итого за 2 день                |                                       | 1752  | 72,518               | 74,5  | 276,225 | 2063,92                        | 44,812        |             |

День: 3

Пол: Женский

Возраст: 30 лет

1 неделя

год

| Прием пищи                               | Наименование блюда                           | Выход блюда                             | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--|--|---|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|  |  |   | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                                  | Завтрак зерновой/Сал                         | 180                                     | 5,94                 | 5,508         | 39,7           | 231                            | 1,8           | 134         |
|  | Чай с молоком/Сал                            | 180                                     | 2,67                 | 2,34          | 14,31          | 89                             | 1,2           | 413         |
|  | Чай-заварка/Сал                              | 30                                      | 0,06                 | 0,02          | 0,01           | 0,42                           |               | 410         |
|  | Ватки "Пиревалей"/Сал                        | 20                                      | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 6н          |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                  | 20                                      | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6н          |
|  | Омлет натуральный/Сал                        | 85                                      | 7,52                 | 13,46         | 1,51           | 157                            | 0,13          | 239         |
|  | Сыр порционный (российский)/Сал              | 10                                      | 2,32                 | 2,95          |                | 36                             | 0,07          | 7           |
| <b>Итого</b>                             |  | <b>525</b>                              | <b>21,71</b>         | <b>25,078</b> | <b>75,93</b>   | <b>613,42</b>                  | <b>3,22</b>   |             |
| Второй завтрак                           | Фрукты свежие/Сал                            | 150                                     | 2,25                 | 0,75          | 31,5           | 142,5                          | 15            | 386         |
|  | <b>Итого</b>                                 | <b>150</b>                              | <b>2,25</b>          | <b>0,75</b>   | <b>31,5</b>    | <b>142,5</b>                   | <b>15</b>     |             |
| Обед                                     | Суп с макаронными изделиями и картофелем/Сал | 180                                     | 1,92                 | 2,043         | 12,342         | 75,42                          | 5,94          | 88          |
|  | Каша гречневая/Сал                           | 150                                     | 3,15                 | 3,56          | 14,38          | 120                            | 0             | 143         |
|  | Салат из свежих огурцов с луком/Сал          | 60                                      | 0,46                 | 3             | 1,4            | 34,38                          | 3,62          | 20          |
|  | Кисель молочный/Сал                          | 180                                     | 3,78                 | 3,35          | 27,22          | 154,26                         | 3,3           | 402         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                  | 30                                      | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|  | Соль/Сал                                     | 5                                       | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               | 6н          |
|  | Бездрожжевые маффины/Сал                     | 120                                     | 15,51                | 12,43         | 3,29           | 187                            | 0,01          | 294         |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал               | 30                                      | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|  | <b>Итого</b>                                 | <b>755</b>                              | <b>29,61</b>         | <b>26,983</b> | <b>88,032</b>  | <b>709,06</b>                  | <b>10,87</b>  |             |
|  | Полдник                                      | Тыфлез рыбные тушеные с соусом №372/Сал | 80                   | 10,15         | 4,21           | 10,67                          | 121           | 0,26        |
| Макаронные изделия отварные с маслом/Сал |  | 60                                      | 2,21                 | 2,36          | 15,83          | 92,19                          |               | 219         |
| Соус сметанный №372-30/Сал               |  | 30                                      | 0,422                | 1,495         | 1,76           | 22,2                           | 0,012         | 372         |
| Салат из кукурузы/Сал                    |  | 60                                      | 1,73                 | 3,7           | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |
| Каша с молоком/Сал                       |  | 180                                     | 3,67                 | 3,19          | 15,82          | 107                            | 0             | 416         |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сал           |  | 20                                      | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6н          |
| <b>Итого</b>                             |  | <b>430</b>                              | <b>19,782</b>        | <b>15,155</b> | <b>58,7</b>    | <b>447,99</b>                  | <b>3,272</b>  |             |
| <b>Итого за 3 день</b>                   |  | <b>5612</b>                             | <b>73,382</b>        | <b>67,966</b> | <b>254,162</b> | <b>1912,97</b>                 | <b>32,362</b> |             |

День: 4

Неделя:

Возрастная

1 неделя

ср

| Прием пищи                                      | Наименование блюда   | Выход блюда           | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|---|--|-----------------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|   |  |                       | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак   | Суп молочный с крутой греч/Сал                               | 200                   | 4,8                  | 5,07           | 16,83          | 122,4                          | 0,91          | 101         |
|   | Запеканка из творога с мукой пшеничной/Сал                   | 100                   | 11,58                | 11,83          | 19,60          | 316,87                         | 0,47          | 251         |
|   | Каша с молоком/Сал   | 180                   | 3,67                 | 3,19           | 15,81          | 107                            | 0             | 416         |
|   | Батон "Нарезной"/Сал   | 20                    | 1,6                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |               | 6н          |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                                  | 30                    | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 6н          |
|   | Масло сливочное/Сал  | 5                     | 0,04                 | 3,6            | 0,065          | 33                             | 0             | 6           |
| <b>Итого</b>                                    |  | <b>525</b>            | <b>30,29</b>         | <b>24,49</b>   | <b>72,805</b>  | <b>689,27</b>                  | <b>1,38</b>   |             |
| Второй завтрак                                  | Напиток из сухофруктов витаминизированный (груша, Дюшес)/Сал | 180                   |                      |                | 12,6           | 7,2                            | 0             | 194         |
|   | Печенье/Сал  | 22                    | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|   | <b>Итого</b>   | <b>202</b>            | <b>1,5</b>           | <b>4,15</b>    | <b>27,3</b>    | <b>116,2</b>                   | <b>0</b>      |             |
| Обед  | Щи из свежей капусты с картофелем/Сал                        | 150                   | 1,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|   | Булочки паровые /Сал   | 80                    | 11,59                | 7,97           | 7,75           | 149                            | 0,17          | 306         |
|   | Магриновое желе из отварных с мясом/Сал                      | 80                    | 2,95                 | 1,8            | 14             | 85                             | 0,055         | 219         |
|   | Суп сметанный №372-30 (с биточками)/Сал                      | 30                    | 0,412                | 1,495          | 1,76           | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|   | Салат из картофеля с зеленым горошком/Сал                    | 50                    | 0,98                 | 2,6            | 4,8            | 47,1                           | 7,8           | 26          |
|   | Кофейный напиток с молоком/Сал                               | 150                   | 2,34                 | 2              | 10,63          | 70                             | 0,98          | 414         |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                                  | 30                    | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|   | Соль/Сал   | 5                     | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               | 6н          |
|   | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал                               | 30                    | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|   | <b>Итого</b>   | <b>605</b>            | <b>24,126</b>        | <b>19,196</b>  | <b>73,429</b>  | <b>562,15</b>                  | <b>20,096</b> |             |
|   | Вечерин  | Пюре картофельное/Сал | 60                   | 0,06           | 1,9            | 8,17                           | 54            | 7,26        |
| Салат из горошка зеленого консервированного/Сал |  | 60                    | 1,78                 | 3,1            | 3,7            | 50,14                          | 6,6           | 10          |
| Крем-десерт сахарный/Сал                        |  | 50                    | 7,09                 | 9,98           | 30,89          | 241,42                         |               | 443         |
| Чай с сахаром/Сал                               |  | 180                   | 0,64                 | 0,01           | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
| Чай-заварка/Сал                                 |  | 30                    | 0,06                 | 0,02           | 0,01           | 0,42                           |               | 410         |
| Рыба белая (подливка)/Сал                       |  | 25                    | 4,25                 | 2,13           |                | 36                             |               | 8           |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сал                  |  | 20                    | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 6н          |
| <b>Итого</b>                                    |  | <b>425</b>            | <b>14,88</b>         | <b>17,34</b>   | <b>59,56</b>   | <b>456</b>                     | <b>13,88</b>  |             |
| <b>Итого за 4 дня</b>                           | <b>7169</b>  | <b>70,796</b>         | <b>65,376</b>        | <b>233,094</b> | <b>1817,62</b> | <b>35,396</b>                  |               |             |

День: 5

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад

| Примечание             | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                        |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| Завтрак                | Суп молочный мясной/Сад                 | 180         | 4,93                 | 4,54         | 14,49         | 118,62                         | 0,878          | 99          |
|                        | Сырники из творога (с джемом)/Сад       | 50/15       | 9,3                  | 6,33         | 5,38          | 116                            | 0,13           | 245         |
|                        | Молоко кипяченое/Сад                    | 200         | 6,08                 | 5,42         | 16,07         | 113,3                          | 2,73           | 419         |
|                        | Батон "Нарезной"/Сад                    | 20          | 1,6                  | 0,6          | 10,6          | 54                             |                | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |                | 6/н         |
|                        | Джем/Сад                                | 15          |                      |              | 8,5           | 34,5                           |                | 6/н         |
| <b>Итого</b>           |   | <b>435</b>  | <b>23,51</b>         | <b>17,09</b> | <b>58,84</b>  | <b>482,42</b>                  | <b>3,738</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                       | 100         | 1,5                  | 0,5          | 21            | 95                             | 10             | 386         |
|                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные/Сад   | 180         | 0,9                  |              | 18,18         | 76                             | 3,6            | 418         |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>280</b>  | <b>2,4</b>           | <b>0,5</b>   | <b>39,18</b>  | <b>171</b>                     | <b>13,6</b>    |             |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми (горох)/Сад | 150         | 4,16                 | 3,64         | 23,44         | 134,03                         | 25,22          | 87          |
|                        | Филе курицы, тушеной в соусе/Сад        | 60          | 7,3                  | 2            | 1,7           | 54,7                           | 0,008          | 318         |
|                        | Каша рассыпчатая (гречка)/Сад           | 50          | 6,06                 | 2,48         | 32,66         | 170,65                         |                | 330         |
|                        | Соус сметанный №072-60/Сад              | 60          | 0,844                | 2,99         | 3,52          | 46,4                           | 0,023          | 372         |
|                        | Винегрет овощной/Сад                    | 50          | 0,7                  | 3            | 3,8           | 45                             | 6,6            | 46          |
|                        | Напиток из шолов диньника/Сад           | 180         | 0,61                 | 0,29         | 18,67         | 79                             | 90             | 417         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 14,7          | 69                             |                | 6/н         |
|                        | Соль/Сад                                | 5           | 0                    | 0            | 0             | 0                              |                | 6/н         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад          | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |                | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>605</b>  | <b>23,674</b>        | <b>14,86</b> | <b>108,29</b> | <b>642,78</b>                  | <b>121,851</b> |             |
| Полдник                | Рыба, запеченная в сметанном соусе/Сад  | 80/30       | 9,16                 | 4,7          | 1,98          | 86,7                           | 0,16           | 266         |
|                        | Картофель отварной/Сад                  | 50          | 0,72                 | 1,65         | 6,93          | 44,03                          | 10             | 336         |
|                        | Салат из соевых огурцов с луком/Сад     | 60          | 0,46                 | 3            | 1,4           | 34,38                          | 3,62           | 20          |
|                        | Крендель сахарный/Сад                   | 50          | 7,09                 | 9,98         | 30,89         | 341,42                         |                | 443         |
|                        | Чай с сахаром/Сад                       | 180         | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28                             | 0,02           | 411         |
|                        | Чай-завтрак/Сад                         | 30          | 0,06                 | 0,02         | 0,01          | 0,42                           |                | 410         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад          | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |                | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>390</b>  | <b>19,13</b>         | <b>19,56</b> | <b>58</b>     | <b>488,95</b>                  | <b>13,8</b>    |             |
| <b>Итого за 5 дней</b> |   | <b>9079</b> | <b>68,714</b>        | <b>52,01</b> | <b>264,31</b> | <b>1777,15</b>                 | <b>152,989</b> |             |



День: 6  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад

| Прием пищи             | Наименование блюда                      | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | Аб. ренгенуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |               |               |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (пшено)/Сад       | 180          | 5,2                  | 5             | 17             | 132                            | 0,8           | 101           |
|                        | Чай с молоком/Сад                       | 180          | 2,67                 | 2,34          | 14,31          | 89                             | 1,2           | 413           |
|                        | Батон "Нарзский"/Сад                    | 20           | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 6н            |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6н            |
|                        | Омлет натуральный/Сад                   | 85           | 7,52                 | 13,46         | 1,51           | 157                            | 0,15          | 229           |
|                        | Сыр порционный (русский)/Сад            | 10           | 2,32                 | 2,93          |                | 36                             | 0,07          | 7             |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>498</b>   | <b>20,91</b>         | <b>24,55</b>  | <b>53,22</b>   | <b>514</b>                     | <b>2,22</b>   |               |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                       | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                             | 10            | 386           |
|                        | Салат овощной, фруктовый и ягодный/Сад  | 180          | 0,9                  |               | 18,18          | 76                             | 3,6           | 418           |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>280</b>   | <b>1,3</b>           | <b>0,4</b>    | <b>27,98</b>   | <b>120</b>                     | <b>13,6</b>   |               |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем/Сад        | 150          | 1,1                  | 2,94          | 7,64           | 61,5                           | 6,17          | 63            |
|                        | Плов из птицы (филе цури)/Сад           | 120          | 8,01                 | 6,73          | 20,66          | 176,84                         | 2,75          | 321           |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н            |
|                        | Соль/Земле-Весенний/Сад                 | 5            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |               |
|                        | МКРА КАБАЧКОВАЯ/Сад                     | 60           | 0,72                 | 2,82          | 4,62           | 47                             | 4,5           | 57            |
|                        | Компот из апельсинов или мандаринов/Сад | 180          | 0,4                  | 0,09          | 30,59          | 173,34                         | 11,61         | 392           |
|                        | Хлеб пшеничный "Торедский"/Сад          | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н            |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>585</b>   | <b>15,03</b>         | <b>13,18</b>  | <b>92,91</b>   | <b>596,68</b>                  | <b>25,03</b>  |               |
| Полдник                | Гуляш из отварной говядины/Сад          | 80           | 10,3                 | 8,15          | 2,6            | 125                            | 0,55          | 293           |
|                        | Каша рассыпчатая (гречка)/Сад           | 50           | 6,06                 | 2,48          | 32,66          | 170,65                         |               | 330           |
|                        | Салат из свеклы с зеленым горошком/Сад  | 60           | 1                    | 2,5           | 4,91           | 46,26                          | 3,88          | 35            |
|                        | Ватрушка (дрожжевое тесто №436)/Сад     |              | 1,9                  | 1,01          | 11,88          | 64,15                          |               | 436           |
|                        | Ватрушка (фарш творожный №501)/Сад      |              | 4,61                 | 2,74          | 14,59          | 101                            |               | 501           |
|                        | Ватрушка/Сад                            | 35           | 6,4                  | 2,14          | 18,8           | 105                            |               | 456           |
|                        | Рисовая/Сад                             | 200          | 5,8                  | 5             | 8,4            | 102,22                         | 0,6           | 420           |
|                        | Хлеб пшеничный "Торедский"/Сад          | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н            |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>455</b>   | <b>38,47</b>         | <b>24,32</b>  | <b>108,54</b>  | <b>783,28</b>                  | <b>7,03</b>   |               |
| <b>Итого за 6 дней</b> | <b>10894</b>                            | <b>75,71</b> | <b>62,45</b>         | <b>282,65</b> | <b>2013,96</b> | <b>47,88</b>                   |               |               |



День: 7

Неделя:

Возрастная

2 недели

сад

| Проект пищи                    | Наименование блюда                       | Выход блюда                                     | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |     |
|--------------------------------|--|---|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----|
|                                |  |   | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |     |
| Завтрак                        | Суп молочный мясной/Сад                  | 180   | 4,93                 | 4,54          | 14,49          | 118,62                         | 0,478         | 09          |     |
|                                | Пудинг из творога /Сад                   | 70  | 10,5                 | 7,53          | 17,04          | 177,8                          | 0,14          | 749         |     |
|                                | Молоко кипяченое/Сад                     | 200   | 6,04                 | 5,42          | 10,07          | 113,3                          | 2,73          | 419         |     |
|                                | Батон "Нарзний"/Сад                      | 20  | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 6н          |     |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 20  | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6н          |     |
|                                | Джем/Сад                                 | 15  |                      |               | 8,3            | 34,5                           |               | 6н          |     |
| <b>Итого</b>                   | <b>505</b>                               | <b>24,71</b>                                    | <b>18,29</b>         | <b>70,5</b>   | <b>544,22</b>  | <b>3,748</b>                   |               |             |     |
| Второй завтрак                 | Фрукты свежие/Сад                        | 100   | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                             | 10            | 386         |     |
| <b>Итого</b>                   | <b>100</b>                               | <b>0,4</b>                                      | <b>0,4</b>           | <b>9,8</b>    | <b>44</b>      | <b>10</b>                      |               |             |     |
| Обед                           | Суп с рыбными консервами/Сад             | 200   | 6,87                 | 6,72          | 11,46          | 133,8                          | 7,29          | 95          |     |
|                                | Биточки паровые(говядина)/Сад            | 60  | 8,64                 | 5,79          | 5,71           | 110                            | 0,13          | 306         |     |
|                                | Макаронные изделия отварные с маслом/Сад | 60  | 2,21                 | 2,36          | 15,83          | 92,19                          |               | 119         |     |
|                                | Соус сметанный №373-30 (к биточкам)/Сад  | 30  | 0,422                | 1,495         | 1,76           | 22,3                           | 0,012         | 372         |     |
|                                | Салат из кукурузы/Сад                    | 60  | 1,73                 | 3,7           | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |     |
|                                | Компот из сушеных фруктов/Сад            | 150   | 0,33                 | 0,015         | 20,82          | 84,7                           | 0,3           | 394         |     |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 30  | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н          |     |
|                                | Соль/Сад                                 | 5   | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               | 6н          |     |
|                                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад           | 30  | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н          |     |
|                                | <b>Итого</b>                             | <b>625</b>                                      | <b>25,002</b>        | <b>20,68</b>  | <b>89,8</b>    | <b>640,49</b>                  | <b>10,732</b> |             |     |
|                                | Полдник                                  | Рыба, запеченная с картофелем/Сад               | 80                   | 6,37          | 4,63           | 7,87                           | 98            |             | 264 |
|                                |  | Суп молочный №370-37/Сад                        | 27                   | 0,723         | 2,4            | 2,66                           | 35,96         | 0,088       | 370 |
|                                |  | Салат из горошка зеленого консервированного/Сад | 60                   | 1,78          | 3,1            | 3,7                            | 50,16         | 6,6         | 10  |
| Чай с сахаром/Сад              |  | 180   | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |     |
| Чай-заварок/Сад                |  | 30  | 0,06                 | 0,02          | 0,01           | 0,43                           |               | 410         |     |
| Ябло отварное/Сад              |  | 1   | 5,08                 | 4,6           | 0,28           | 63                             |               | 227         |     |
| Печенье/Сад                    |  | 22  | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |               |             |     |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сад |  | 20  | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6н          |     |
| <b>Итого</b>                   |  | <b>420</b>                                      | <b>17,153</b>        | <b>19,11</b>  | <b>46,01</b>   | <b>424,54</b>                  | <b>6,708</b>  |             |     |
| <b>Итого за 7 дней</b>         | <b>12544</b>                             | <b>67,265</b>                                   | <b>58,48</b>         | <b>216,11</b> | <b>1653,25</b> | <b>31,188</b>                  |               |             |     |

День: 8

Неделя: 2 недели

Возраст: 3 год

| Прим пищи                      | Наименование блюда                    | Выход блюда          | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                                |                                       |                      | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак                        | Омлет с морепродуктами/Сал            | 85                   | 6,2                  | 11,57          | 2,97           | 141                            | 1,03          | 231         |
|                                | Завтрак зерновой/Сал                  | 180                  | 5,94                 | 5,508          | 39,7           | 231                            | 1,8           | 134         |
|                                | Салат из кукурузы/Сал                 | 60                   | 1,73                 | 3,7            | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |
|                                | Каша с молоком/Сал                    | 180                  | 3,67                 | 3,19           | 15,82          | 107                            | 0             | 416         |
|                                | Батон "Дарницкий"/Сал                 | 20                   | 1,6                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |               | 60          |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал           | 20                   | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 60          |
|                                | Масло сливочное/Сал                   | 5                    | 0,04                 | 3,6            | 0,065          | 33                             |               | 6           |
| <b>Итого</b>                   | <b>550</b>                            | <b>20,78</b>         | <b>28,068</b>        | <b>83,775</b>  | <b>673,6</b>   | <b>5,83</b>                    |               |             |
| Второй завтрак                 | Сок плодовые, фруктовые и ягодные/Сал | 200                  | 1                    |                | 20,2           | 84,4                           | 4             | 418         |
|                                | Печенье/Сал                           | 22                   | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|                                | <b>Итого</b>                          | <b>222</b>           | <b>2,5</b>           | <b>4,15</b>    | <b>34,9</b>    | <b>187,4</b>                   | <b>4</b>      |             |
| Обед                           | Суп картофельный/Сал                  | 180                  | 1,68                 | 2,03           | 11,97          | 72,9                           | 8,64          | 83          |
|                                | Голубцы мясные/Сал                    | 120                  | 10,13                | 6,38           | 15,02          | 158                            | 15,03         | 315         |
|                                | Каша ячменная пшеничная/Сал           | 50                   | 6,17                 | 1,84           | 34,26          | 179,84                         |               | 331         |
|                                | Соус сметанный с томатом/Сал          | 30                   | 0,529                | 1,5            | 2,1            | 2,4                            | 0,4           | 373         |
|                                | Компот из свежих яблок/Сал            | 180                  | 0,14                 | 0,14           | 21,42          | 87,84                          | 1,5           | 390         |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал           | 30                   | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                                | Соль/Сал                              | 5                    | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               | 60          |
|                                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/Сал                   | 50                   | 0,6                  | 2,35           | 3,85           | 39,2                           | 3,7           | 57          |
|                                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал        | 30                   | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                                | <b>Итого</b>                          | <b>675</b>           | <b>24,049</b>        | <b>14,84</b>   | <b>118,02</b>  | <b>678,18</b>                  | <b>20,27</b>  |             |
|                                | Полдник                               | Щеи картофельные/Сал | 60                   | 0,06           | 1,9            | 8,17                           | 54            | 7,26        |
| Шницель рыбный натуральный/Сал |                                       | 80                   | 12,68                | 3,92           | 8,21           | 116                            | 2,62          | 274         |
| Кремль сахарный/Сал            |                                       | 50                   | 7,09                 | 9,98           | 30,80          | 241,42                         |               | 443         |
| Кефир/Сал                      |                                       | 200                  | 5,8                  | 5              | 8              | 100                            | 1,4           | 420         |
| Икра светлая/Сал               |                                       | 60                   | 1,4                  | 2,7            | 7,39           | 60,06                          | 4,03          | 55          |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сал |                                       | 20                   | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 60          |
| <b>Итого</b>                   |                                       | <b>470</b>           | <b>28,03</b>         | <b>23,7</b>    | <b>72,46</b>   | <b>617,48</b>                  | <b>15,31</b>  |             |
| <b>Итого за 8 дней</b>         | <b>14461</b>                          | <b>75,359</b>        | <b>71,058</b>        | <b>309,155</b> | <b>2154,66</b> | <b>54,41</b>                   |               |             |

День: 9

Неделя: 2 недели

Возрастная категория: сад

| Пример пищи                              | Наименование блюда  | Выход блюда                                      | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры   |
|--|---|--|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|
|  |   |  | Б                    | Ж             | У             |                                |                |               |
| Завтрак                                  | Суп молочный с крупой (грн) / Сад                             | 200  | 4,8                  | 5,07          | 16,83         | 132,4                          | 0,91           | 101           |
|  | Пудинг из творога / Сад                                       | 70   | 10,5                 | 7,53          | 17,04         | 177,8                          | 0,14           | 249           |
|  | Молоко кипяченое / Сад  | 150  | 4,58                 | 4,08          | 7,58          | 85                             | 2,05           | 419           |
|  | Вагаше "Нарезной" / Сад                                       | 20   | 1,6                  | 0,6           | 10,6          | 54                             |                | 6/н           |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий" / Сад                                 | 20   | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |                | 6/н           |
|  | Сыр порезанный (российский) / Сад                             | 10   | 2,32                 | 2,95          |               | 36                             | 0,07           | 7             |
| <b>Итого</b>                             |   | <b>470</b>                                       | <b>25,4</b>          | <b>20,43</b>  | <b>61,85</b>  | <b>531,2</b>                   | <b>3,17</b>    |               |
| Второй завтрак                           | Фрукты свежие / Сад   | 100  | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10             | 386           |
|  | <b>Итого</b>  | <b>100</b>                                       | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                      | <b>10</b>      |               |
| Обед                                     | Суп картофельный с крупой (пшено) / Сад                       | 180  | 1,37                 | 2,32          | 10,74         | 65,90                          | 11,86          | 86            |
|  | Птица, тушенная в соусе №372 с овощами (фасо еур) / Сад       | 180  | 9,37                 | 2,28          | 16,49         | 124                            | 7,34           | 319           |
|  | Соус сметанный №372-30 / Сад                                  | 30   | 0,422                | 1,495         | 1,76          | 22,2                           | 0,012          | 372           |
|  | Напиток из сухофруктов витаминизированный (груша Динка) / Сад | 180  |                      |               | 12,6          | 7,2                            | 0              | 394           |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий" / Сад                                 | 30   | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |                | 6/н           |
|  | Соль / Сад  | 5  | 0                    | 0             | 0             | 0                              |                | 6/н           |
|  | Салат из соевых огурцов с луком / Сад                         | 50   | 0,27                 | 3             | 0,74          | 30,98                          | 2,12           |               |
|  | Хлеб пшеничный "Горюховский" / Сад                            | 30   | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |                | 6/н           |
|  | <b>Итого</b>  | <b>685</b>                                       | <b>16,232</b>        | <b>9,695</b>  | <b>71,73</b>  | <b>388,37</b>                  | <b>21,332</b>  |               |
|  | Полдник   | Суфле из отварного мяса с рисом (говядина) / Сад | 80                   | 15,56         | 11,39         | 16,7                           | 232            |               |
| Салат из свежих овощей со сметаной / Сад |   | 50   | 0,66                 | 3             | 1,22          | 42,16                          | 4,55           | 37            |
| Ватрушка (дрожжевое тесто №436) / Сад    |   |  | 1,9                  | 1,01          | 11,88         | 64,15                          |                | 436           |
| Ватрушка (фени творожный №501) / Сад     |   |  | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 101                            |                | 501           |
| Ватрушка / Сад                           |   | 35   | 6,4                  | 3,14          | 18,8          | 105                            |                | 456           |
| Кофейный напиток с молоком / Сад         |   | 180  | 2,85                 | 2,41          | 14,36         | 91                             | 1,17           | 414           |
| Ябло отварное / Сад                      |   | 1  | 5,08                 | 4,6           | 0,28          | 63                             |                | 227           |
| Хлеб пшеничный "Горюховский" / Сад       |   | 20   | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |                | 6/н           |
| <b>Итого</b>                             |   | <b>366</b>                                       | <b>38,66</b>         | <b>27,49</b>  | <b>87,63</b>  | <b>744,31</b>                  | <b>5,72</b>    |               |
| <b>Итого за 9 дней</b>                   |   |  | <b>16082</b>         | <b>80,692</b> | <b>58,015</b> | <b>251,01</b>                  | <b>1707,88</b> | <b>40,222</b> |

День: 10  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: сад

| Пример пищи  | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|--|---|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |   |              | Б                    | Ж              | У              |                                |                |             |
| Завтрак  | Соус молочный (сладкий) /Сад                                    | 15           | 0,29                 | 0,68           | 1,99           | 15,23                          |                | 369         |
|  | Сырники из творога/Сад  | 20           | 13                   | 1,87           | 7,532          | 162,4                          | 0,182          | 245         |
|  | Чай с сахаром/Сад   | 180          | 0,04                 | 0,01           | 6,99           | 28                             | 0,02           | 411         |
|  | Чай-заварка/Сад   | 30           | 0,06                 | 0,02           | 0,01           | 0,42                           |                | 410         |
|  | Батон "Нарезной"/Сад  | 20           | 1,6                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |                | 60          |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                     | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |                | 60          |
|  | Суп молочный с крупой (Геркулес)/Сад                            | 200          | 5,92                 | 5,93           | 17,92          | 148,8                          | 0,91           | 101         |
| <b>Итого</b>   | <b>535</b>  | <b>22,51</b> | <b>16,31</b>         | <b>54,882</b>  | <b>454,88</b>  | <b>1,112</b>                   |                |             |
| Второй завтрак   | Салат овощной, фруктовый и ягодный/Сад                          | 180          | 0,9                  |                | 18,18          | 76                             | 3,6            | 418         |
|  | Печенье/Сад   | 22           | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |                |             |
|  | <b>Итого</b>  | <b>202</b>   | <b>2,4</b>           | <b>4,15</b>    | <b>32,88</b>   | <b>179</b>                     | <b>3,6</b>     |             |
| Обед   | Щи из свежей капусты с картофелем/Сад                           | 150          | 3,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079         | 73          |
|  | Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным №371/Сад | 60           | 9,28                 | 6,07           | 6,23           | 117                            | 0,97           | 320         |
|  | Микронные изделия отварные с маслом/Сад                         | 80           | 2,95                 | 1,8            | 14             | 85                             | 0,055          | 219         |
|  | Соус молочный густой №371/Сад                                   | 27           | 0,978                | 3,05           | 3,35           | 44,76                          | 0,132          | 371         |
|  | Салат из кукурузы/Сад   | 60           | 1,73                 | 3,7            | 4,82           | 59,6                           | 3              | 12          |
|  | Кисель из повидла (джем или варенье)/Сад                        | 180          | 0,098                |                | 21,08          | 84,78                          | 0,317          | 401         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                     | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |                | 60          |
|  | Соль/Сад  | 5            | 0                    | 0              | 0              | 0                              |                | 60          |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад                                  | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |                | 60          |
|  | <b>Итого</b>  | <b>622</b>   | <b>20,88</b>         | <b>18,151</b>  | <b>83,969</b>  | <b>579,99</b>                  | <b>14,653</b>  |             |
| Полдник  | Шницель рыбный натуральный/Сад                                  | 60           | 8,98                 | 2,68           | 5,84           | 83                             | 1,80           | 274         |
|  | Каша овсяная пшеничная/Сад                                      | 50           | 6,17                 | 1,84           | 14,26          | 179,84                         |                | 331         |
|  | Салат из картофеля с зеленым горошком/Сад                       | 50           | 0,98                 | 2,6            | 4,8            | 47,1                           | 7,8            | 36          |
|  | Креветки сахарный/Сад   | 50           | 7,09                 | 9,98           | 30,89          | 241,42                         |                | 443         |
|  | Раженка/Сад   | 200          | 5,8                  | 5              | 1,4            | 102,22                         | 0,6            | 420         |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад                                  | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |                | 60          |
| <b>Итого</b>   | <b>430</b>  | <b>30,62</b> | <b>22,3</b>          | <b>83,99</b>   | <b>699,58</b>  | <b>10,23</b>                   |                |             |
| <b>Итого за 10 дней</b>  |   | <b>17871</b> | <b>76,41</b>         | <b>60,911</b>  | <b>265,681</b> | <b>1913,42</b>                 | <b>29,595</b>  |             |
| Итого за весь период   |   |              | <b>736,306</b>       | <b>634,826</b> | <b>2569,18</b> | <b>18898,86</b>                | <b>512,742</b> |             |
| Среднее значение за период   |   |              | <b>73,6306</b>       | <b>63,4826</b> | <b>256,918</b> | <b>1889,886</b>                | <b>51,2742</b> |             |
| Сохранение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |   |              | <b>3,9</b>           | <b>3,36</b>    | <b>13,59</b>   |                                |                |             |



ЯСЛИ - ГРУППЫ 12-ТИ ЧАСОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ (дети от 1,5 до 3 лет)

День: 1  
 Период: 1 неделя  
 Возрастная категория: ясли

| Прим. пищи             | Наименование блюда                                      | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |               | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный манной/1-я младшая                         | 150           | 4,1                  | 3,78          | 11,7           | 98,85                          | 0,712         | 99          |
|                        | Сырс молочный (сладкий)/1-я младшая                     | 15            | 0,293                | 0,678         | 1,98           | 15,22                          | 0,049         | 369         |
|                        | Запеканка из творога с мукой пшеничной/1-я младшая      | 50            | 8,88                 | 6,05          | 9,18           | 126,5                          | 0,12          | 251         |
|                        | Молочко кипяченое/1-я младшая                           | 180           | 5,48                 | 4,88          | 9,07           | 102                            | 2,46          | 419         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                            | 15            | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,35           | 34,5                           |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>425</b>    | <b>21,152</b>        | <b>15,988</b> | <b>47,23</b>   | <b>417,87</b>                  | <b>3,361</b>  |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                               | 100           | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                             | 10            | 386         |
|                        | Сок апельсиновый, фруктовый и яблочный/1-я младшая      | 150           | 0,75                 |               | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>250</b>    | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>    | <b>24,95</b>   | <b>108</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед                   | Суп картофельный/1-я младшая                            | 150           | 1,41                 | 1,71          | 10,08          | 73,93                          | 7,2           | 83          |
|                        | Гуляш из отварной говядины/1-я младшая                  | 60            | 7,7                  | 6,2           | 1,98           | 94,5                           | 0,3           | 293         |
|                        | Микронные изделия отварные с маслом/1-я младшая         | 50            | 1,84                 | 2,33          | 13,2           | 80,57                          |               | 219         |
|                        | Салат из соевых стручков с луком/1-я младшая            | 50            | 0,36                 | 2,5           | 1,09           | 28,21                          | 2,78          | 20          |
|                        | Кисель молочный/1-я младшая                             | 180           | 3,78                 | 3,35          | 27,22          | 154,26                         | 1,3           | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,35           | 34,5                           |               | 6/н         |
|                        | Соль/1-я младшая  | 3             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный Тородецкий/1-я младшая                   | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>523</b>    | <b>17,49</b>         | <b>16,39</b>  | <b>68,22</b>   | <b>500,47</b>                  | <b>11,58</b>  |             |
| Полдник                | Шоколад рыбный натуральный/1-я младшая                  | 60            | 8,98                 | 2,68          | 5,84           | 83                             | 1,83          | 274         |
|                        | Картофель отварной/1-я младшая                          | 50            | 0,72                 | 1,65          | 6,93           | 44,03                          | 10            | 336         |
|                        | Салат из горошка зеленого консервированного/1-я младшая | 50            | 1,49                 | 2,59          | 3,12           | 61,8                           | 3,5           | 30          |
|                        | Крем-десерт сахарный/1-я младшая                        | 50            | 3,26                 | 8,08          | 29,63          | 203,14                         |               | 443         |
|                        | Компот из свежих плодов(яблочный)/1-я младшая           | 180           | 0,14                 | 0,14          | 21,42          | 87,84                          | 1,3           | 390         |
|                        | Хлеб пшеничный Тородецкий/1-я младшая                   | 25            | 2                    | 0,25          | 12,25          | 57                             |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>415</b>    | <b>16,59</b>         | <b>15,39</b>  | <b>79,19</b>   | <b>516,81</b>                  | <b>18,83</b>  |             |
| <b>Итого за 1 день</b> | <b>1613</b>   | <b>56,382</b> | <b>48,168</b>        | <b>219,59</b> | <b>1542,85</b> | <b>46,771</b>                  |               |             |

День: 2  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: дети

| Примечание                             | Наименование блюда  | Выход блюда                            | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--|---|--|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|  |   |  | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак                                | Суп молочный с крупой (пшеничная)/1-я младшая             | 150                                    | 1,7                  | 1,6           | 5,6           | 44                             | 0,3           | 101         |
|  | Салат из кукурузы/1-я младшая                             | 40                                     | 1,15                 | 2,5           | 3,2           | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|  | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая                    | 180                                    | 2,85                 | 2,41          | 14,36         | 91                             | 1,17          | 414         |
|  | Батон "Дарницкий"/1-я младшая                             | 15                                     | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 40,5                           | 0             | 6н          |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                       | 15                                     | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 6н          |
|  | Омлет натуральный/1-я младшая                             | 65                                     | 5,73                 | 11,04         | 1,1           | 127                            | 0,1           | 229         |
|  | Сыр порционный (российский)/1-я младшая                   | 10                                     | 2,56                 | 2,61          |               | 34                             | 0,07          | 7           |
|  | <b>Итого</b>  | <b>475</b>                             | <b>16,39</b>         | <b>20,76</b>  | <b>39,56</b>  | <b>410,7</b>                   | <b>5,34</b>   |             |
| Второй завтрак                         | Фрукты свежие/1-я младшая                                 | 100                                    | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 386         |
|  | Салат овощные, фруктовые и витаминизированный/1-я младшая | 150                                    | 0,75                 |               | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
|  | <b>Итого</b>  | <b>250</b>                             | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>    | <b>24,95</b>  | <b>108</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед                                   | Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая                  | 150                                    | 1,1                  | 2,97          | 7,72          | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|  | Витамин паровой (говядина)/1-я младшая                    | 60                                     | 8,64                 | 5,79          | 5,71          | 110                            | 0,13          | 306         |
|  | Пюре картофельное/1-я младшая                             | 50                                     | 1,02                 | 1,6           | 6,8           | 45,75                          | 6             | 139         |
|  | Салат из свеклы/1-я младшая                               | 50                                     | 0,7                  | 3             | 4             | 47                             | 4,7           | 34          |
|  | Компот из свежих яблок/1-я младшая                        | 150                                    | 0,12                 | 0,12          | 17,9          | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                       | 15                                     | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 6н          |
|  | Соль/1-я младшая  | 3                                      | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               |             |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                    | 25                                     | 2                    | 0,25          | 12,25         | 57                             |               | 6н          |
|  | <b>Итого</b>  | <b>503</b>                             | <b>14,78</b>         | <b>13,88</b>  | <b>61,73</b>  | <b>429,57</b>                  | <b>18,13</b>  |             |
|  | Полдник   | Котлеты рубленные из птицы/1-я младшая | 60                   | 11,66         | 2,75          | 9,98                           | 111           | 0,1         |
| Каша вязкая пшеничная/1-я младшая      |   | 50                                     | 6,17                 | 1,84          | 34,26         | 179,64                         |               | 331         |
| Ватрушка/1-я младшая                   |   | 35                                     | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 101                            | 0,02          | 441         |
| Дрожжевое тесто №436/1-я младшая       |   |  | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 100                            | 0             | 436         |
| Фарш творожный №50/1-я младшая         |   |  | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 101                            | 0,08          | 501         |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ/1-я младшая            |   | 60                                     | 0,72                 | 2,82          | 4,62          | 47                             | 4,5           | 57          |
| Кефир/1-я младшая                      |   | 150                                    | 4,35                 | 3,75          | 6             | 75                             | 1,05          | 420         |
| Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая |   | 25                                     | 2                    | 0,25          | 12,25         | 57                             |               | 6н          |
| <b>Итого</b>                           | <b>380</b>  | <b>38,73</b>                           | <b>19,63</b>         | <b>110,88</b> | <b>771,84</b> | <b>5,75</b>                    |               |             |
| <b>Итого за 2 дня</b>                  |   | <b>3221</b>                            | <b>71,65</b>         | <b>54,67</b>  | <b>237,12</b> | <b>1720,11</b>                 | <b>42,32</b>  |             |

День: 3

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли

| Пример пищи            | Наименование блюда                               | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж              | У              |                                |                |             |
| Завтрак                | Завтрак зерновой/1-я младшая                     | 150           | 4,95                 | 4,59           | 33,09          | 193                            | 1,5            | 134         |
|                        | Чай с сахаром/1-я младшая                        | 150           | 0,04                 | 0,01           | 6,99           | 28                             | 0,02           | 411         |
|                        | Чай-завтрак/1-я младшая                          | 20            | 0,04                 | 0,011          | 0,008          | 0,28                           | 0,02           | 410         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                     | 15            | 1,2                  | 0,45           | 7,95           | 40,5                           | 0              | 6/а         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0              | 6/а         |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                    | 65            | 5,73                 | 11,04          | 1,1            | 127                            | 0,1            | 229         |
|                        | Сыр порциан (российский)/1-я младшая             | 10            | 2,36                 | 2,61           |                | 34                             | 0,07           | 7           |
|                        | <b>Итого</b>                                     | <b>430</b>    | <b>16,12</b>         | <b>18,911</b>  | <b>58,938</b>  | <b>468,78</b>                  | <b>1,71</b>    |             |
| Второй завтрак         | Брусничное желе/1-я младшая                      | 100           | 1,5                  | 0,5            | 21             | 95                             | 10             | 386         |
|                        | <b>Итого</b>                                     | <b>100</b>    | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>     | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>      |             |
| Обед                   | Суп картофельный/1-я младшая                     | 150           | 1,41                 | 1,71           | 10,08          | 73,93                          | 7,2            | 83          |
|                        | Жаркое по-домашнему/1-я младшая                  | 100           | 12,3                 | 3,39           | 9,9            | 120,45                         | 4,07           | 202         |
|                        | Кнели молочный/1-я младшая                       | 150           | 5,15                 | 2,82           | 22,91          | 129,8                          | 0              | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0              | 6/а         |
|                        | Соль/1-я младшая                                 | 3             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |                |             |
|                        | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая      | 40            | 0,23                 | 3              | 0,52           | 21,01                          | 1,87           |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Тордовский"/1-я младшая          | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0              | 6/а         |
|                        | <b>Итого</b>                                     | <b>483</b>    | <b>20,49</b>         | <b>10,32</b>   | <b>63,01</b>   | <b>437,19</b>                  | <b>13,14</b>   |             |
| Вечерин                | Гейфел рыбные тушеные с соусом №372 /1-я младшая | 60            | 7,72                 | 2,04           | 7,55           | 77                             | 0,19           | 277         |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая | 60            | 3,19                 | 1,34           | 10,54          | 64                             | 0,04           | 219         |
|                        | Соус сметанный №372-15/1-я младшая               | 15            | 0,211                | 0,748          | 0,88           | 11,1                           | 0,006          | 372         |
|                        | Салат из кукурузы/1-я младшая                    | 40            | 1,15                 | 2,5            | 3,2            | 39,7                           | 3,7            | 12          |
|                        | Компот из свежих плодов (яблоко)/1-я младшая     | 150           | 0,12                 | 0,12           | 17,9           | 73,2                           | 1,3            | 390         |
|                        | Печенье/1-я младшая                              | 30            | 3                    | 8,3            | 29,4           | 206                            |                |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Тордовский"/1-я младшая          | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0              | 6/а         |
|                        | <b>Итого</b>                                     | <b>375</b>    | <b>15,991</b>        | <b>15,248</b>  | <b>79,27</b>   | <b>517</b>                     | <b>5,236</b>   |             |
| <b>Итого за 3 день</b> | <b>4609</b>                                      | <b>54,101</b> | <b>44,979</b>        | <b>212,218</b> | <b>1517,97</b> | <b>30,086</b>                  |                |             |

День: 4

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: взрослые

| Пример пищи                            | Наименование блюда                                      | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|--|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |
| Завтрак                                | Суп молочный с крупой (рис)/1-я младшая                 | 150          | 3,61                 | 3,808         | 12,624         | 99,3                           | 0,682          | 101         |
|  | Пудинг из творога (запеченный)/1-я младшая              | 50           | 7,57                 | 5,38          | 12,17          | 127                            | 0,1            | 349         |
|  | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая                  | 150          | 2,34                 | 2             | 10,63          | 70                             | 0,98           | 414         |
|  | Биточек "Нарезной"/1-я младшая                          | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0              | 6н          |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6н          |
|  | Масло сливочное/1-я младшая                             | 5            | 0,04                 | 3,62          | 0,06           | 33                             | 0              | 6           |
|  | <b>Итого</b>  | <b>390</b>   | <b>16,36</b>         | <b>15,458</b> | <b>53,234</b>  | <b>415,8</b>                   | <b>1,762</b>   |             |
| Второй завтрак                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая           | 150          | 0,73                 |               | 15,15          | 64                             | 3              | 418         |
|  | Печенье/1-я младшая                                     | 22           | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |                |             |
|  | <b>Итого</b>  | <b>172</b>   | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>   | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>       |             |
| Обед                                   | Щи из свежей капусты с картофелем/1-я младшая           | 150          | 1,044                | 2,931         | 5,089          | 50,85                          | 11,079         | 73          |
|  | Биточек жареный/говядина/1-я младшая                    | 60           | 8,64                 | 5,79          | 5,71           | 110                            | 0,13           | 306         |
|  | Капуста тушеная/1-я младшая                             | 100          | 1,91                 | 3,24          | 10,07          | 64,43                          | 66,95          | 143         |
|  | Соус сметанный №272-15 (к биточкам)/1-я младшая         | 15           | 0,211                | 0,748         | 0,88           | 11,1                           | 0,006          | 372         |
|  | Салат из горошка зеленого консервированного/1-я младшая | 50           | 1,49                 | 2,59          | 3,12           | 41,8                           | 5,5            | 10          |
|  | Кнели молочный/1-я младшая                              | 150          | 3,15                 | 2,82          | 22,91          | 129,8                          | 0              | 402         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6н          |
|  | Соль/1-я младшая  | 3            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |                |             |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 15           | 1,2                  | 0,13          | 7,3            | 34,5                           |                | 6н          |
|  | <b>Итого</b>  | <b>563</b>   | <b>19,245</b>        | <b>17,469</b> | <b>64,879</b>  | <b>488,9</b>                   | <b>83,665</b>  |             |
|  | Пюре картофельное/1-я младшая                           | 50           | 1,02                 | 1,6           | 6,4            | 45,75                          | 6              | 339         |
| Шницель рыбный натуральный/1-я младшая | 60  | 8,98         | 2,68                 | 5,84          | 83             | 1,83                           | 274            |             |
| Крем-суп сахарный/1-я младшая          | 50  | 3,26         | 8,08                 | 31,62         | 210,62         |                                | 443            |             |
| ИКРА КАБАЧКОВА/1-я младшая             | 50  | 0,8          | 2,35                 | 3,85          | 39,2           | 3,7                            | 57             |             |
| Ржаница/1-я младшая                    | 180   | 5,22         | 4,5                  | 7,56          | 92             | 0,54                           | 426            |             |
| Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая | 15  | 1,2          | 0,13                 | 7,3           | 34,5           |                                | 6н             |             |
| <b>Итого</b>                           | <b>405</b>  | <b>20,28</b> | <b>19,36</b>         | <b>62,97</b>  | <b>505,07</b>  | <b>12,07</b>                   |                |             |
| <b>Итого за 4 дня</b>                  |   | <b>61,99</b> | <b>58,135</b>        | <b>56,437</b> | <b>210,933</b> | <b>1576,37</b>                 | <b>100,497</b> |             |



День: 5

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: все

| Пресс-паши                              | Наименование блюда                              | Выход блюда                                    | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |     |
|---|---|--|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|-----|
|   |   |  | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |     |
| Завтрак                                 | Суп молочный с крупой (геркулес) /1-я младшая   | 150  | 4,41                 | 4,41          | 13,3           | 0,666                          | 101            |             |     |
|   | Сырники из творога/1-я младшая                  | 70   | 14,06                | 9,87          | 12,71          | 236,02                         | 0,35           | 245         |     |
|   | Каша с молоком/1-я младшая                      | 180  | 3,67                 | 3,19          | 15,82          | 107                            | 1,43           | 416         |     |
|   | Батон "Нарезной"/1-я младшая                    | 15   | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,3                           | 0              | 6/н         |     |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20   | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6/н         |     |
|   | Яйцо отварное/1-я младшая                       | 1  | 3,08                 | 4,6           | 0,28           | 63                             | 0              | 227         |     |
|   | Джем/1-я младшая                                | 15   |                      |               | 8,5            | 34,5                           |                | 6/н         |     |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>451</b>                                     | <b>30,02</b>         | <b>22,72</b>  | <b>68,36</b>   | <b>527,686</b>                 | <b>1,78</b>    | <b>6/н</b>  |     |
| Второй завтрак                          | Фрукты свежие/1-я младшая                       | 100  | 1,5                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10             | 386         |     |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>100</b>                                     | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>    | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>      |             |     |
| Обед                                    | Суп картофельный с бобовыми (горох)/1-я младшая | 150  | 3,3                  | 3,1           | 9,7            | 80,85                          | 0              | 87          |     |
|   | Филе курицы, тушенное в соусе/1-я младшая       | 60   | 7,3                  | 2             | 1,7            | 54,7                           | 0,008          | 318         |     |
|   | Каша рисовая с грибами (гречка)/1-я младшая     | 60   | 3,44                 | 2,43          | 15,45          | 97,3                           |                | 330         |     |
|   | Соус сметанный №372-60/1-я младшая              | 60   | 0,844                | 2,99          | 3,52           | 44,4                           | 0,023          | 372         |     |
|   | Винегрет овощной/1-я младшая                    | 50   | 0,7                  | 3             | 3,8            | 40                             | 6,6            | 46          |     |
|   | Напиток из плодов шиповника/1-я младшая         | 180  | 0,61                 | 0,25          | 18,67          | 79                             | 90             | 417         |     |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20   | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6/н         |     |
|   | Соль/1-я младшая                                | 3  | 0                    | 0             | 0              | 0                              |                |             |     |
|   | Хлеб пшеничный "Торельский"/1-я младшая         | 15   | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |                | 6/н         |     |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>598</b>                                     | <b>18,994</b>        | <b>14,12</b>  | <b>69,94</b>   | <b>482,95</b>                  | <b>96,631</b>  |             |     |
|   | Полдник   | Рыба, запеченная в сметанном соусе/1-я младшая | 60/30                | 6,87          | 3,52           | 1,49                           | 65             | 0,12        | 266 |
|   |   | Картофель отварной /1-я младшая                | 50                   | 0,67          | 3,81           | 6,28                           | 63,6           | 9           | 136 |
| Соус сметанный №372-30/1-я младшая      |   | 30   | 0,422                | 1,495         | 1,76           | 22,2                           | 0,012          | 172         |     |
| Салат из кукурузы/1-я младшая           |   | 40   | 1,15                 | 2,5           | 3,2            | 39,7                           | 3,7            | 12          |     |
| Ватрушка/1-я младшая                    |   | 35   | 4,61                 | 2,74          | 14,59          | 101                            | 0,02           | 441         |     |
| Дрожжевое тесто №436/1-я младшая        |   |  | 4,61                 | 2,74          | 14,59          | 100                            | 0              | 436         |     |
| Фарш творожный №501/1-я младшая         |   |  | 4,61                 | 2,74          | 14,59          | 101                            | 0,08           | 501         |     |
| Чай с сахаром/1-я младшая               |   | 150  | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 28                             | 0,02           | 411         |     |
| Чай-заварка/1-я младшая                 |   | 20   | 0,04                 | 0,011         | 0,208          | 6,28                           | 0,02           | 410         |     |
| Хлеб пшеничный "Торельский"/1-я младшая |   | 20   | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6/н         |     |
| <b>Итого</b>                            |   | <b>345</b>                                     | <b>24,622</b>        | <b>19,766</b> | <b>73,298</b>  | <b>566,78</b>                  | <b>12,972</b>  |             |     |
| <b>Итого за 5 дней</b>                  |   | <b>7633</b>                                    | <b>75,136</b>        | <b>57,106</b> | <b>232,598</b> | <b>1672,416</b>                | <b>121,383</b> |             |     |

День: 6

Подели: 2 недели

Возрастная

категория: или

| Пример пищи            | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж            | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крутой (зеленой) / 1-я младшая             | 150          | 1,7                  | 1,6          | 5,6            | 44                             | 0,3           | 101         |
|                        | Салат из горошка зеленого консервированного / 1-я младшая | 50           | 1,49                 | 2,39         | 3,12           | 41,8                           | 5,5           | 70          |
|                        | Чай с молоком или сливками / 1-я младшая                  | 150          | 2,65                 | 2,33         | 11             | 0,31                           | 77            | 413         |
|                        | Батон "Нарезной" / 1-я младшая                            | 15           | 1,2                  | 0,45         | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий" / 1-я младшая                     | 30           | 1,6                  | 0,2          | 9,8            | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | Сметана натуральная / 1-я младшая                         | 65           | 5,73                 | 11,04        | 1,1            | 127                            | 0,1           | 229         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>450</b>   | <b>14,37</b>         | <b>18,21</b> | <b>38,87</b>   | <b>299,61</b>                  | <b>82,9</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие / 1-я младшая                               | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21             | 95                             | 10            | 386         |
|                        | Сок овощной, фруктовый и ягодный / 1-я младшая            | 150          | 0,75                 |              | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>250</b>   | <b>2,25</b>          | <b>0,5</b>   | <b>36,15</b>   | <b>159</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем / 1-я младшая                | 150          | 1,1                  | 2,97         | 7,72           | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|                        | Плов из ягнца (филе кур) / 1-я младшая                    | 100          | 6,27                 | 4,02         | 17,09          | 128,92                         | 0,85          | 321         |
|                        | Компот из апельсина или мандаринов / 1-я младшая          | 150          | 0,33                 | 0,075        | 25,49          | 103,95                         | 9,6           | 392         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий" / 1-я младшая                     | 30           | 1,6                  | 0,2          | 9,8            | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | Соль / 1-я младшая  | 3            | 0                    | 0            | 0              | 0                              |               |             |
|                        | ИКРА КАБАЧКОВАЯ / 1-я младшая                             | 50           | 0,6                  | 2,35         | 3,85           | 39,2                           | 3,7           | 57          |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской" / 1-я младшая                  | 20           | 1,6                  | 0,2          | 9,8            | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>493</b>   | <b>11,5</b>          | <b>9,815</b> | <b>73,78</b>   | <b>426,19</b>                  | <b>20,25</b>  |             |
| Полдник                | Гуляш из отварной говядины / 1-я младшая                  | 60           | 7,7                  | 6,2          | 1,98           | 94,5                           | 0,3           | 293         |
|                        | Пюре картофельное / 1-я младшая                           | 50           | 1,02                 | 1,6          | 6,8            | 45,75                          | 6             | 339         |
|                        | Салат из свеклы с зеленым горошком / 1-я младшая          | 60           | 1                    | 2,5          | 5              | 46                             | 5,8           | 35          |
|                        | Крендель сахарный / 1-я младшая                           | 50           | 3,26                 | 8,08         | 29,63          | 203,14                         |               | 443         |
|                        | Кисель с молоком / 1-я младшая                            | 180          | 3,67                 | 3,19         | 15,82          | 107                            | 1,43          | 416         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской" / 1-я младшая                  | 20           | 1,6                  | 0,2          | 9,8            | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>420</b>   | <b>18,25</b>         | <b>21,77</b> | <b>69,03</b>   | <b>582,39</b>                  | <b>13,53</b>  |             |
| <b>Итого за 6 день</b> | <b>9246</b>   | <b>46,37</b> | <b>50,295</b>        | <b>217,5</b> | <b>1427,19</b> | <b>125,68</b>                  |               |             |

День: 7  
 Неделя: 2 недели  
 Возрастная категория: 4-5 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                               | Выход блюда                               | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--|--|---|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|  |  |   | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак  | Суп молочный мясной/1-я младшая                  | 150                                       | 4,1                  | 3,78          | 11,7           | 98,85                          | 0,732         | 89          |
|  | Сырники из творога/1-я младшая                   | 70  | 14,06                | 9,87          | 13,71          | 239,76                         | 0,35          | 245         |
|  | Молоко сладкое/1-я младшая                       | 180                                       | 5,48                 | 4,88          | 9,07           | 102                            | 2,46          | 419         |
|  | Биточек "Нарезной"/1-я младшая                   | 15  | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6/а         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 30  | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/а         |
|  | Сыр пармезан (российский)/1-я младшая            | 10  | 2,56                 | 2,61          |                | 34                             | 0,07          | 7           |
|  | <b>Итого</b>                                     | <b>445</b>                                | <b>29</b>            | <b>21,79</b>  | <b>52,23</b>   | <b>561,11</b>                  | <b>3,612</b>  |             |
| Второй завтрак   | Фрукты свежие/1-я младшая                        | 100                                       | 1,3                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10            | 386         |
|  | <b>Итого</b>                                     | <b>100</b>                                | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>    | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>     |             |
| Обед   | Суп с рыбными консервами/1-я младшая             | 150                                       | 5,15                 | 4,04          | 8,6            | 109,3                          | 5,4           | 95          |
|  | Биточки паровые/говядина/1-я младшая             | 60  | 8,64                 | 5,79          | 5,71           | 110                            | 0,13          | 306         |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая | 30  | 1,84                 | 2,33          | 13,2           | 80,57                          |               | 219         |
|  | Соус сметанный №372-18/1-я младшая               | 15  | 0,211                | 0,748         | 0,88           | 11,1                           | 0,006         | 372         |
|  | Салат из кукурузы/1-я младшая                    | 40  | 1,15                 | 2,5           | 3,2            | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|  | Компот из свежих яблок/1-я младшая               | 150                                       | 0,12                 | 0,12          | 17,9           | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 30  | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/а         |
|  | Соль/1-я младшая                                 | 3   | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая           | 15  | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6/а         |
|  | <b>Итого</b>                                     | <b>503</b>                                | <b>19,911</b>        | <b>15,878</b> | <b>66,59</b>   | <b>495,37</b>                  | <b>10,516</b> |             |
|  | Полдник  | Рыба, запеченная с картофелем/1-я младшая | 80                   | 6,37          | 4,63           | 7,87                           | 98            |             |
| Соус молочный №370-27/1-я младшая                        |  | 27  | 0,72                 | 2,48          | 2,81           | 38,42                          | 0,14          | 370         |
| Салат из горького зеленого консервированного/1-я младшая |  | 50  | 1,49                 | 2,59          | 3,12           | 41,8                           | 5,5           | 10          |
| Врендель сахарный/1-я младшая                            |  | 50  | 3,28                 | 8,08          | 39,64          | 203,31                         |               | 443         |
| Чай с сахаром/1-я младшая                                |  | 150                                       | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
| Чай-заварка/1-я младшая                                  |  | 20  | 0,04                 | 0,011         | 0,008          | 0,28                           | 0,02          | 410         |
| Лимон отварной/1-я младшая                               |  | 1   | 5,08                 | 4,6           | 0,28           | 63                             |               | 227         |
| Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                   |  | 15  | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6/а         |
| <b>Итого</b>   | <b>393</b>                                       | <b>18,22</b>                              | <b>22,551</b>        | <b>58,018</b> | <b>507,31</b>  | <b>5,68</b>                    |               |             |
| <b>Итого за 7 дней</b>                                   |  | <b>10667</b>                              | <b>68,631</b>        | <b>60,719</b> | <b>197,838</b> | <b>1658,79</b>                 | <b>29,828</b> |             |

День: 8  
 Подход: 2 недели  
 Возрастная категория: все

| Пример пищи            | Наименование блюда                                   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Завтрак зерновой/1-я младшая                         | 100          | 3,3                  | 3             | 22             | 128,6                          | 1             | 134         |
|                        | Чай с молоком или сливками/1-я младшая               | 150          | 2,65                 | 2,33          | 11             | 0,31                           | 77            | 413         |
|                        | Батон "Березной"/1-я младшая                         | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                  | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                        | 65           | 5,73                 | 11,04         | 1,1            | 127                            | 0,1           | 239         |
| <b>Итого</b>           | <b>350</b>   | <b>14,48</b> | <b>17,02</b>         | <b>51,85</b>  | <b>342,41</b>  | <b>78,1</b>                    |               |             |
| Второй завтрак         | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая        | 150          | 0,75                 |               | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|                        | Печенье/1-я младшая                                  | 22           | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>172</b>   | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>   | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |             |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями/1-я младшая | 150          | 1,34                 | 1,71          | 10,92          | 60,71                          | 8,94          | 18          |
|                        | Голубцы мясные/1-я младшая                           | 120          | 10,61                | 39,4          | 15,04          | 164                            | 15,03         | 315         |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая     | 60           | 2,19                 | 1,34          | 10,34          | 64                             | 0,04          | 219         |
|                        | Соус сметанный с томатом/1-я младшая                 | 30           | 0,47                 | 1,16          | 2,07           | 23,59                          | 0,77          | 373         |
|                        | Кнели молочный/1-я младшая                           | 130          | 3,15                 | 2,82          | 22,91          | 129,8                          | 0             | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                  | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                        | Соль/1-я младшая                                     | 3            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая          | 40           | 0,23                 | 2             | 0,52           | 21,01                          | 1,87          |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая               | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>493</b>   | <b>21,19</b>         | <b>68,83</b>  | <b>81,6</b>    | <b>555,11</b>                  | <b>26,65</b>  |             |
| Полдник                | Пюре картофельное/1-я младшая                        | 50           | 1,02                 | 1,6           | 6,8            | 45,73                          | 6             | 339         |
|                        | Шницель рыбный натуральный/1-я младшая               | 60           | 8,98                 | 2,68          | 5,84           | 83                             | 1,83          | 274         |
|                        | Винегрет овощной/1-я младшая                         | 50           | 0,7                  | 3             | 3,8            | 46                             | 6,6           | 46          |
|                        | Кремль сахарный/1-я младшая                          | 50           | 3,28                 | 8,08          | 29,64          | 203,31                         |               | 443         |
|                        | Резанка/1-я младшая                                  | 180          | 5,22                 | 4,5           | 7,56           | 92                             | 0,54          | 420         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая               | 25           | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>405</b>   | <b>20,4</b>          | <b>20,01</b>  | <b>60,94</b>   | <b>504,56</b>                  | <b>14,97</b>  |             |
| <b>Итого за 8 день</b> | <b>12207</b>   | <b>58,32</b> | <b>110,01</b>        | <b>224,24</b> | <b>1569,08</b> | <b>122,72</b>                  |               |             |



День: 9

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: взрослые

| Пример пищи                            | Наименование блюда   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|--|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|  |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |
| Завтрак                                | Суп молочный с крупой (рис)/1-я младшая                        | 150          | 3,61                 | 3,808         | 12,624         | 90,3                           | 0,682          | 101         |
|  | Пудинг из творога (бисквитный)/1-я младшая                     | 50           | 7,57                 | 5,38          | 12,17          | 127                            | 0,1            | 249         |
|  | Чай с молоком или сливками/1-я младшая                         | 150          | 2,65                 | 2,33          | 11             | 0,31                           | 77             | 411         |
|  | Батон "Нарезной"/1-я младшая                                   | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0              | 60          |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                            | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 60          |
|  | Сыр порционный (российский)/1-я младшая                        | 5            | 1,16                 | 1,47          | 0              | 18                             | 0,035          | 7           |
|  | <b>Итого</b>   | <b>390</b>   | <b>17,79</b>         | <b>13,638</b> | <b>53,544</b>  | <b>331,11</b>                  | <b>77,817</b>  |             |
| Второй завтрак                         | Фрукты свежие/1-я младшая                                      | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                             | 10             | 386         |
|  | <b>Итого</b>   | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>     | <b>44</b>                      | <b>10</b>      |             |
| Обед                                   | Суп картофельный с крупой (рис)/1-я младшая                    | 150          | 1,18                 | 1,64          | 8,74           | 54,45                          | 4,95           | 86          |
|  | Птица, тушенная в соусе №372 с овощами (филе кури)/1-я младшая | 180          | 9,37                 | 2,28          | 16,49          | 124                            | 7,34           | 219         |
|  | Соус сметанный №372-30/1-я младшая                             | 30           | 0,472                | 0,748         | 0,88           | 11,1                           | 0,006          | 372         |
|  | Каша из свежих плодов(яблоко)/1-я младшая                      | 150          | 0,12                 | 0,12          | 17,9           | 73,2                           | 1,3            | 390         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                            | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 60          |
|  | Соль/1-я младшая   | 3            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |                |             |
|  | Хлеб пшеничный Герольдский/1-я младшая                         | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 60          |
|  | <b>Итого</b>   | <b>553</b>   | <b>14,292</b>        | <b>5,188</b>  | <b>63,61</b>   | <b>354,75</b>                  | <b>13,596</b>  |             |
|  | Софит из открытого мяса с рисом(говядина)/1-я младшая          | 60           | 11,6                 | 8,94          | 13,07          | 179                            |                | 295         |
| Ватрушка/1-я младшая                   | 35   | 4,61         | 2,74                 | 14,59         | 101            | 0,02                           | 441            |             |
| Дрожжовое тесто №436/1-я младшая       |  | 4,61         | 2,74                 | 14,59         | 100            | 0                              | 436            |             |
| Фарш творожный №501/1-я младшая        |  | 4,61         | 2,74                 | 14,59         | 101            | 0,08                           | 501            |             |
| Кофейный напиток с молоком/1-я младшая | 150  | 2,34         | 2                    | 10,63         | 70             | 0,98                           | 414            |             |
| Яйцо отварное/1-я младшая              | 1  | 5,08         | 4,6                  | 0,28          | 63             |                                | 227            |             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ/1-я младшая            | 50   | 0,6          | 2,35                 | 3,85          | 39,2           | 3,7                            | 57             |             |
| Хлеб пшеничный Герольдский/1-я младшая | 15   | 1,2          | 0,15                 | 7,3           | 34,5           |                                | 60             |             |
| <b>Итого</b>                           | <b>311</b>   | <b>34,65</b> | <b>26,26</b>         | <b>78,9</b>   | <b>687,7</b>   | <b>4,78</b>                    |                |             |
| <b>Итого за 9 дней</b>                 |  | <b>13561</b> | <b>67,132</b>        | <b>45,486</b> | <b>205,854</b> | <b>1417,56</b>                 | <b>100,193</b> |             |

День: 10  
 Период: 2 недели  
 Возрастная категория: все

| Пример пищи  | Наименование блюда                            | Выход блюда                         | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--|---|-------------------------------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|-------------|
|  |   |                                     | Б                    | Ж       | У       |                                |               |             |
| Завтрак  | Суп молочный с крутой (геркулес) /1-я младшая | 150                                 | 4,41                 | 4,41    | 13,3    | 0,666                          | 101           |             |
|  | Салат из кукурузы/1-я младшая                 | 40                                  | 1,15                 | 2,5     | 3,2     | 39,7                           | 3,7           |             |
|  | Молоко кипяченое/1-я младшая                  | 150                                 | 4,58                 | 4,08    | 7,58    | 85                             | 2,05          |             |
|  | Батон "Парсонс"/1-я младшая                   | 15                                  | 1,2                  | 0,45    | 7,98    | 40,5                           | 0             |             |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая           | 20                                  | 1,6                  | 0,2     | 9,8     | 46                             | 0             |             |
|  | Омлет натуральный/1-я младшая                 | 65                                  | 3,73                 | 11,04   | 1,1     | 127                            | 0,1           |             |
|  | Итого   | 440                                 | 18,67                | 22,68   | 42,93   | 338,866                        | 5,85          |             |
| Второй завтрак   | Соус овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая | 150                                 | 0,75                 |         | 15,15   | 64                             | 3             |             |
|  | Печенье/1-я младшая                           | 22                                  | 1,3                  | 4,15    | 14,7    | 103                            |               |             |
|  | Итого   | 172                                 | 2,25                 | 4,15    | 29,85   | 167                            | 3             |             |
| Обед   | Щи из свежей капусты с картофелем/1-я младшая | 150                                 | 1,044                | 2,931   | 5,085   | 50,85                          | 11,079        |             |
|  | Жаркое по-домашнему/1-я младшая               | 150                                 | 18,25                | 4,7     | 16,32   | 180                            | 6,4           |             |
|  | Компот из сушеных фруктов/1-я младшая         | 150                                 | 0,33                 | 0,015   | 20,82   | 84,7                           | 6,3           |             |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая           | 20                                  | 1,6                  | 0,2     | 9,8     | 46                             | 0             |             |
|  | Салат/1-я младшая                             | 3                                   | 0                    | 0       | 0       | 0                              | 0             |             |
|  | Салат из овощей и грибов с луком/1-я младшая  | 40                                  | 0,23                 | 2       | 0,52    | 21,01                          | 1,87          |             |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая        | 20                                  | 1,6                  | 0,2     | 9,8     | 46                             | 0             |             |
|  | Итого   | 533                                 | 23,154               | 10,946  | 62,349  | 428,56                         | 19,649        |             |
|  | Подача  | Лужки рыбный запеченный/1-я младшая | 60/15                | 7,05    | 3,67    | 5,25                           | 82            | 0,169       |
|  | Соус молочный густой/1-я младшая              | 15                                  | 0,543                | 1,695   | 1,86    | 24,87                          | 0,074         |             |
|  | Винегрет овощной/1-я младшая                  | 50                                  | 0,7                  | 3       | 3,8     | 46                             | 4,6           |             |
|  | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая        | 150                                 | 2,34                 | 2       | 10,63   | 70                             | 0,98          |             |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая        | 20                                  | 1,6                  | 0,2     | 9,8     | 46                             | 0             |             |
|  | Итого   | 235                                 | 12,233               | 10,565  | 31,34   | 268,87                         | 7,823         |             |
| Итого за 10 дней   |   | 14941                               | 26,307               | 47,441  | 166,469 | 1203,256                       | 36,322        |             |
| Среднее значение за период   |   |                                     | 611,564              | 575,311 | 2134,36 | 15305,632                      | 765,8         |             |
| Среднее значение за период   |   |                                     | 61,1564              | 57,5311 | 213,436 | 1530,5632                      | 76,58         |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период в % от калорийности |   |                                     | 4                    | 3,76    | 13,94   |                                |               |             |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ для групп кратковременного пребывания (5-ти часовые)

САД группы кратковременного пребывания (5-ти часовые)(дети от 3 до 7 лет)

День: 1  
 Поезд: 1 неделя  
 Возрастная категория: кратк сад 5ч.

| Приним пищи    | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |             |
| Завтрак        | Суп молочный кашный/Сад                    | 180         | 4,93                 | 4,54         | 14,49         | 118,62                         | 0,878         | 59          |
|                | Соус молочный (сливочный)/Сад              | 15          | 0,29                 | 0,68         | 1,09          | 15,23                          |               | 369         |
|                | Запеканка из творога с мукой пшеничной/Сад | 100         | 18,58                | 11,83        | 19,60         | 316,87                         | 0,47          | 251         |
|                | Чай с молоком/Сад                          | 180         | 3,67                 | 2,34         | 14,31         | 89                             | 1,2           | 413         |
|                | Чай-заварка/Сад                            | 30          | 0,06                 | 0,02         | 0,01          | 0,42                           |               | 410         |
|                | Батон "Нарезной"/Сад                       | 20          | 1,6                  | 0,6          | 10,6          | 54                             |               | 60ч         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |               | 60ч         |
|                | Сыр пармезан (ростийский)/Сад              | 15          | 3,48                 | 4,43         | 0             | 55,65                          | 0,3           | 7           |
|                | <b>Итого</b>                               | <b>560</b>  | <b>33,21</b>         | <b>24,64</b> | <b>70,89</b>  | <b>695,79</b>                  | <b>2,848</b>  |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/Сад                          | 150         | 0,06                 | 0,06         | 14,7          | 66                             | 15            | 186         |
|                | <b>Итого</b>                               | <b>150</b>  | <b>0,06</b>          | <b>0,06</b>  | <b>14,7</b>   | <b>66</b>                      | <b>15</b>     |             |
| Обед           | Суп картофельный с крупой (пшено)/Сад      | 150         | 1,15                 | 1,77         | 9,04          | 53,91                          | 10,02         | 86          |
|                | Гуляш из отварной говядины/Сад             | 80          | 10,3                 | 8,15         | 2,6           | 125                            | 0,35          | 293         |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом/Сад   | 60          | 2,21                 | 2,36         | 15,83         | 92,19                          |               | 219         |
|                | Салат из свежих огурцов с луком/Сад        | 60          | 0,46                 | 3            | 1,4           | 34,38                          | 3,62          | 20          |
|                | Компот из свежих яблок/Сад                 | 180         | 0,14                 | 0,14         | 21,42         | 87,84                          | 1,5           | 390         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                | 25          | 1,92                 | 0,25         | 12,25         | 57,5                           |               | 60ч         |
|                | Хлеб пшеничный "Горьковской"/Сад           | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |               | 60ч         |
|                | <b>Итого</b>                               | <b>575</b>  | <b>17,78</b>         | <b>15,87</b> | <b>72,34</b>  | <b>496,82</b>                  | <b>15,69</b>  |             |
|                | <b>Итого за 1 день</b>                     | <b>1285</b> | <b>51,05</b>         | <b>40,57</b> | <b>157,93</b> | <b>1288,61</b>                 | <b>33,538</b> |             |

День: 2

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: дети сад 5ч.

| Прием пищи            | Наименование блюда                    | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |                |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                       |                                       |              | Б                    | Ж              | У             |                                |               |             |
| Завтрак               | Омлет с морепродуктами/Сал            | 85           | 6,2                  | 11,57          | 2,97          | 141                            | 1,03          | 231         |
|                       | Салат из кукурузы/Сал                 | 60           | 1,73                 | 3,7            | 4,82          | 59,6                           | 3             | 12          |
|                       | Кофейный напиток с молоком/Сал        | 180          | 2,85                 | 2,41           | 14,36         | 91                             | 1,17          | 414         |
|                       | Ватное "Нарезной"/Сал                 | 20           | 1,6                  | 0,6            | 10,6          | 54                             |               | 600         |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал           | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8           | 46                             |               | 600         |
|                       | Масло сливочное/Сал                   | 5            | 0,04                 | 3,6            | 0,065         | 13                             |               | 6           |
|                       | Суп молочный с крупой (Геркулес)/Сал  | 200          | 5,92                 | 5,93           | 17,92         | 148,8                          | 0,91          | 101         |
|                       | <b>Итого</b>                          | <b>570</b>   | <b>19,94</b>         | <b>28,01</b>   | <b>60,538</b> | <b>573,4</b>                   | <b>6,11</b>   |             |
| Второй завтрак        | Фрукты свежие/Сал                     | 100          | 0,4                  | 0,4            | 9,8           | 44                             | 10            | 386         |
|                       | Салат овощной, замороженные овощи/Сал | 180          | 0,9                  |                | 18,18         | 76                             | 3,6           | 418         |
|                       | <b>Итого</b>                          | <b>280</b>   | <b>1,3</b>           | <b>0,4</b>     | <b>27,98</b>  | <b>120</b>                     | <b>13,6</b>   |             |
| Обед                  | Борщ с капустой и картофелем/Сал      | 150          | 1,1                  | 2,94           | 7,64          | 61,3                           | 6,17          | 63          |
|                       | Батончики паровые /Сал                | 80           | 11,59                | 7,97           | 7,75          | 149                            | 0,17          | 306         |
|                       | Пюре картофельное/Сал                 | 60           | 0,06                 | 1,9            | 8,17          | 58                             | 7,26          | 239         |
|                       | Салат из свеклы/Сал                   | 60           | 0,81                 | 3,6            | 3             | 56                             | 5             | 34          |
|                       | Компот из сушеных фруктов/Сал         | 200          | 0,44                 | 0,02           | 27,7          | 113                            | 0,4           | 394         |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал           | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7          | 69                             |               | 600         |
|                       | Соль/Сал                              | 5            | 0                    | 0              | 0             | 0                              |               | 600         |
|                       | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал        | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7          | 69                             |               | 600         |
|                       | <b>Итого</b>                          | <b>615</b>   | <b>18,84</b>         | <b>17,03</b>   | <b>85,66</b>  | <b>571,5</b>                   | <b>19</b>     |             |
| <b>Итого за 2 дня</b> | <b>2750</b>                           | <b>40,88</b> | <b>45,44</b>         | <b>174,175</b> | <b>1264,9</b> | <b>38,71</b>                   |               |             |



День: 3  
 Период: 1 неделя  
 Возрастная категория: храни сад 5ч

| Прием пищи     | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | Мг репертуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                |  |             | Б                    | Ж      | У       |                                |               |              |
| Завтрак        | Завтрак зерновой/Сад                         | 180         | 5,94                 | 5,508  | 39,7    | 231                            |               |              |
|                | Чай с молоком/Сад                            | 180         | 2,67                 | 2,34   | 14,31   | 89                             | 1,8           | 134          |
|                | Чай-шварки/Сад                               | 30          | 0,06                 | 0,03   | 0,03    | 0,42                           | 1,2           | 413          |
|                | Булоч "Горелкой"/Сад                         | 20          | 1,6                  | 0,6    | 10,6    | 54                             |               | 60           |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сад                  | 20          | 1,6                  | 0,2    | 9,8     | 46                             |               | 60           |
|                | Омлет натуральной/Сад                        | 15          | 7,52                 | 13,46  | 1,51    | 157                            | 0,25          | 229          |
|                | Сыр порезан (русский)/Сад                    | 10          | 2,52                 | 2,95   |         | 36                             | 0,07          | 7            |
|                | Итого  | 525         | 21,71                | 25,078 | 75,93   | 613,42                         | 3,22          |              |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/Сад                            | 150         | 2,25                 | 0,75   | 31,5    | 142,5                          | 15            |              |
|                | Итого  | 150         | 2,25                 | 0,75   | 31,5    | 142,5                          | 15            | 386          |
| Обед           | Суп с макаронными изделиями и картофелем/Сад | 180         | 1,93                 | 2,043  | 12,342  | 75,42                          | 5,94          | 88           |
|                | Каша из гречки/Сад                           | 150         | 3,13                 | 5,56   | 14,38   | 120                            | 0             | 143          |
|                | Салат из свежих овощей с луком/Сад           | 60          | 0,46                 | 3      | 1,4     | 34,38                          | 3,62          | 20           |
|                | Кисель молочный/Сад                          | 180         | 3,78                 | 3,35   | 27,22   | 154,26                         | 1,3           | 403          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сад                  | 30          | 2,4                  | 0,3    | 14,7    | 69                             |               | 60           |
|                | Соль/Сад                                     | 5           | 0                    | 0      | 0       | 0                              |               | 60           |
|                | Бефстроганов мясной/Сад                      | 120         | 15,51                | 12,43  | 3,29    | 187                            | 0,01          | 294          |
|                | Хлеб пшеничный "Горелкой"/Сад                | 30          | 2,4                  | 0,3    | 14,7    | 69                             |               | 60           |
|                | Итого  | 758         | 29,61                | 26,983 | 88,632  | 799,86                         | 16,87         |              |
|                | Итого за 3 дня                               | 4180        | 53,57                | 52,811 | 195,462 | 1464,98                        | 29,09         |              |

День: 4  
 Период: 1 неделя  
 Возрастная категория: кратк сад 5а

| Пример пищи    | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак        | Суп мясной с крупой (гус)/Сал                                | 200         | 4,8                  | 5,07          | 16,83          | 132,4                          | 0,91          | 101         |
|                | Запеканка из творога с мукой пшеничной/Сал                   | 100         | 14,58                | 11,83         | 19,69          | 316,87                         | 0,47          | 251         |
|                | Квас с молоком/Сал   | 180         | 3,67                 | 3,19          | 15,82          | 107                            | 0             | 416         |
|                | Батон "Нарезной"/Сал   | 20          | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 6/а         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                                  | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6/а         |
|                | Масло сливочное/Сал  | 5           | 0,04                 | 3,6           | 0,065          | 33                             | 0             | 6           |
| <b>Итого</b>   |  | <b>525</b>  | <b>30,29</b>         | <b>24,49</b>  | <b>72,805</b>  | <b>689,27</b>                  | <b>1,38</b>   |             |
| Второй завтрак | Вяленок из сухофруктов витаминизированный (группа Дрека)/Сал | 180         |                      |               | 12,6           | 7,2                            | 0             | 394         |
|                | Печенье/Сал  | 22          | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |               |             |
|                | <b>Итого</b>   | <b>202</b>  | <b>1,5</b>           | <b>4,15</b>   | <b>27,3</b>    | <b>110,2</b>                   | <b>0</b>      |             |
| Обед           | Щи из свеклы капуста с картофелем/Сал                        | 150         | 1,944                | 2,931         | 5,089          | 50,83                          | 11,079        | 73          |
|                | Биточки паровые/Сал  | 80          | 11,59                | 7,97          | 7,75           | 149                            | 0,17          | 306         |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом/Сал                     | 40          | 2,95                 | 1,8           | 14             | 85                             | 0,055         | 219         |
|                | Соус сметанный №372-30 (к биточкам)/Сал                      | 30          | 0,422                | 1,495         | 1,76           | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|                | Салат из картофеля с зеленым горошком/Сал                    | 50          | 0,98                 | 2,6           | 4,8            | 47,1                           | 7,8           | 29          |
|                | Кофейный напиток с молоком/Сал                               | 150         | 2,34                 | 2             | 10,63          | 70                             | 0,98          | 414         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                                  | 30          | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6/а         |
|                | Соль/Сал   | 5           | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               | 6/а         |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал                               | 30          | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6/а         |
|                | <b>Итого</b>   | <b>405</b>  | <b>24,126</b>        | <b>19,396</b> | <b>73,429</b>  | <b>562,15</b>                  | <b>20,096</b> |             |
|                | <b>Итого за 4 день</b>                                       | <b>5512</b> | <b>55,914</b>        | <b>48,036</b> | <b>175,534</b> | <b>1361,62</b>                 | <b>21,476</b> |             |

День: 5

Питание: 1 неделя

Возрастная категория: крмк сад 5ч.

| Прием пищи     | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| Завтрак        | Суп молочный манной/Сад                 | 180         | 4,93                 | 4,54         | 14,49         | 118,62                         | 0,878          | 99          |
|                | Сырники из творога (с пакевом)/Сад      | 50/15       | 9,3                  | 6,33         | 5,38          | 116                            | 0,13           | 245         |
|                | Молоко кипяченое/Сад                    | 200         | 6,08                 | 5,42         | 10,07         | 113,3                          | 2,73           | 419         |
|                | Батон "Нарезной"/Сад                    | 20          | 1,6                  | 0,6          | 10,6          | 54                             |                | 6н          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |                | 6н          |
|                | Джем/Сад                                | 15          |                      |              | 8,5           | 34,5                           |                | 6н          |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>435</b>  | <b>23,51</b>         | <b>17,09</b> | <b>48,84</b>  | <b>482,42</b>                  | <b>3,738</b>   |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/Сад                       | 100         | 1,5                  | 0,3          | 21            | 95                             | 10             | 386         |
|                | Соки плодовые, фруктовые и ягодные/Сад  | 180         | 0,9                  |              | 13,18         | 76                             | 3,0            | 418         |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>280</b>  | <b>2,4</b>           | <b>0,5</b>   | <b>39,18</b>  | <b>171</b>                     | <b>13,6</b>    |             |
| Обед           | Суп картофельный с бобовыми (горох)/Сад | 150         | 4,16                 | 3,64         | 23,44         | 134,03                         | 25,22          | 87          |
|                | Филе курицы, тушеной в соусе/Сад        | 60          | 7,3                  | 2            | 1,7           | 54,7                           | 0,008          | 318         |
|                | Каша рассыпчатая (гречка)/Сад           | 50          | 6,06                 | 2,48         | 32,66         | 170,65                         |                | 339         |
|                | Соус сметанный №172-60/Сад              | 60          | 0,844                | 2,09         | 3,52          | 44,4                           | 0,021          | 373         |
|                | Витпрег овощной/Сад                     | 20          | 0,7                  | 3            | 3,8           | 45                             | 6,6            | 46          |
|                | Напиток из плодов шиповника/Сад         | 180         | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79                             | 90             | 417         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 30          | 2,4                  | 0,1          | 14,7          | 69                             |                | 6н          |
|                | Соль/Сад                                | 5           | 0                    | 0            | 0             | 0                              |                | 6н          |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад          | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |                | 6н          |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>605</b>  | <b>23,674</b>        | <b>14,86</b> | <b>108,29</b> | <b>641,78</b>                  | <b>121,851</b> |             |
|                | <b>Итого за 5 дней</b>                  | <b>6832</b> | <b>49,884</b>        | <b>32,45</b> | <b>206,31</b> | <b>1296,2</b>                  | <b>139,189</b> |             |

День: 6  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: артист сад 5ч.

| Прием пищи     | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |               |             |
| Завтрак        | Суп молочный с крупой (шпено)/Сад       | 180         | 5,2                  | 5            | 17            | 132                            | 0,8           | 101         |
|                | Чай с молоком/Сад                       | 180         | 2,67                 | 2,34         | 14,31         | 89                             | 1,2           | 413         |
|                | Батон "Нарезной"/Сад                    | 20          | 1,6                  | 0,6          | 10,6          | 54                             |               | 6а          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |               | 6/и         |
|                | Сметан. натуральный/Сад                 | 85          | 7,52                 | 13,46        | 1,51          | 157                            | 0,15          | 239         |
|                | Сыр порционный (российский)/Сад         | 10          | 2,32                 | 2,95         |               | 36                             | 0,07          | 7           |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>495</b>  | <b>20,91</b>         | <b>24,55</b> | <b>55,22</b>  | <b>514</b>                     | <b>2,22</b>   |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/Сад                       | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                             | 10            | 386         |
|                | Соки овощные, фруктовые и ягодные/Сад   | 180         | 0,9                  |              | 18,18         | 76                             | 3,6           | 418         |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>280</b>  | <b>1,3</b>           | <b>0,4</b>   | <b>27,98</b>  | <b>120</b>                     | <b>13,6</b>   |             |
| Обед           | Борщ с капустой и картофелем/Сад        | 150         | 1,1                  | 2,94         | 7,64          | 61,5                           | 6,17          | 63          |
|                | Плов из птицы (филе кур)/Сад            | 130         | 8,01                 | 6,73         | 20,66         | 176,84                         | 2,75          | 321         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 14,7          | 69                             |               | 6/и         |
|                | Соль/Эмгено-Везенгий/Сад                | 5           | 0                    | 0            | 0             | 0                              |               |             |
|                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/Сад                     | 60          | 0,72                 | 2,82         | 4,62          | 47                             | 4,5           | 57          |
|                | Компот из апельсинов или мандаринов/Сад | 180         | 0,4                  | 0,09         | 30,59         | 173,34                         | 11,61         | 392         |
|                | Хлеб пшеничный Геродской/Сад            | 30          | 2,4                  | 0,3          | 14,7          | 69                             |               | 6/и         |
|                | <b>Итого</b>                            | <b>585</b>  | <b>15,03</b>         | <b>13,18</b> | <b>92,91</b>  | <b>586,68</b>                  | <b>25,03</b>  |             |
|                | <b>Итого за 6 день</b>                  | <b>8192</b> | <b>37,24</b>         | <b>38,13</b> | <b>174,11</b> | <b>1230,68</b>                 | <b>40,88</b>  |             |

День: 7

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: кратк сад 5а

| Принят пища    | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж            | У            |                                |               |             |
| Завтрак        | Суп молочный манной/Сал                  | 180         | 4,93                 | 4,54         | 14,49        | 118,62                         | 0,878         | 99          |
|                | Пудинг из творога /Сал                   | 70          | 10,5                 | 7,31         | 17,04        | 177,8                          | 0,14          | 249         |
|                | Молоко кипяченое/Сал                     | 200         | 6,08                 | 5,43         | 10,07        | 113,3                          | 2,73          | 419         |
|                | Батон "Бирючий"/Сал                      | 20          | 1,6                  | 0,6          | 10,6         | 54                             |               | 0/н         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал              | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8          | 46                             |               | 6/н         |
|                | Джем/Сал                                 | 15          |                      |              | 8,5          | 34,5                           |               | 6/н         |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>505</b>  | <b>24,71</b>         | <b>18,29</b> | <b>70,5</b>  | <b>544,21</b>                  | <b>3,748</b>  | <b>186</b>  |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/Сал                        | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 44                             | 10            | 186         |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>100</b>  | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44</b>                      | <b>10</b>     | <b>186</b>  |
| Обед           | Суп с рыбными консервами/Сал             | 200         | 6,87                 | 6,72         | 11,46        | 133,8                          | 7,29          | 95          |
|                | Баточки паровые(говядина)/Сал            | 60          | 8,64                 | 3,79         | 5,71         | 110                            | 0,13          | 306         |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом/Сал | 60          | 2,21                 | 2,36         | 15,83        | 93,19                          |               | 219         |
|                | Соус сметанный №372-30 (к баточкам)/Сал  | 30          | 0,422                | 1,495        | 1,76         | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|                | Салат из кукурузы/Сал                    | 60          | 1,73                 | 3,7          | 4,82         | 59,6                           | 3             | 12          |
|                | Компот из сушеных фруктов/Сал            | 150         | 0,33                 | 0,015        | 20,82        | 84,7                           | 0,3           | 394         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал              | 30          | 2,4                  | 0,3          | 14,7         | 69                             |               | 6/н         |
|                | Соль/Сал                                 | 5           | 0                    | 0            | 0            | 0                              |               | 6/н         |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал           | 30          | 2,4                  | 0,3          | 14,7         | 69                             |               | 6/н         |
|                | <b>Итого</b>                             | <b>625</b>  | <b>25,002</b>        | <b>20,68</b> | <b>89,8</b>  | <b>640,49</b>                  | <b>10,732</b> | <b>6/н</b>  |
|                | <b>Итого за 7 дней</b>                   | <b>9422</b> | <b>50,112</b>        | <b>39,37</b> | <b>170,1</b> | <b>1228,71</b>                 | <b>24,48</b>  |             |

День: 8

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: кратк сад 5ч.

| Прием пищи     | Наименование блюда                    | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |                                       |              | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак        | Смюэт с мороженым/Сад                 | 85           | 6,2                  | 11,57         | 2,97           | 141                            | 1,03          | 231         |
|                | Завтрак зерновой/Сад                  | 180          | 5,94                 | 5,508         | 39,7           | 231                            | 1,8           | 134         |
|                | Салат из кукурузы/Сад                 | 60           | 1,73                 | 3,7           | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |
|                | Каша с яблоком/Сад                    | 180          | 3,67                 | 3,19          | 15,82          | 107                            | 0             | 416         |
|                | Битон "Нарезной"/Сад                  | 20           | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 6н          |
|                | Хлеб разный "Дарницкий"/Сад           | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6н          |
|                | Масло сливочное/Сад                   | 5            | 0,04                 | 3,6           | 0,061          | 33                             |               | 6           |
| <b>Итого</b>   | <b>550</b>                            | <b>20,78</b> | <b>28,368</b>        | <b>83,775</b> | <b>671,6</b>   | <b>5,83</b>                    |               |             |
| Второй завтрак | Соки овощные, фруктовые и ягодные/Сад | 200          | 1                    |               | 20,2           | 84,4                           | 4             | 418         |
|                | Печенье/Сад                           | 22           | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |               |             |
|                | <b>Итого</b>                          | <b>222</b>   | <b>2,5</b>           | <b>4,15</b>   | <b>34,9</b>    | <b>187,4</b>                   | <b>4</b>      |             |
| Обед           | Суп картофельный/Сад                  | 180          | 1,68                 | 2,03          | 11,97          | 72,9                           | 8,64          | 83          |
|                | Голубцы капустные/Сад                 | 120          | 10,13                | 6,38          | 15,02          | 158                            | 15,03         | 315         |
|                | Каша овсяная пшеничная/Сад            | 50           | 6,17                 | 1,84          | 34,26          | 179,84                         |               | 321         |
|                | Салат смешанный с томатами/Сад        | 30           | 0,529                | 1,5           | 2,1            | 2,4                            | 0,4           | 373         |
|                | Компот из свежих яблок/Сад            | 180          | 0,14                 | 0,14          | 21,42          | 87,84                          | 1,5           | 360         |
|                | Хлеб разный "Дарницкий"/Сад           | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|                | Сель/Сад                              | 5            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               | 6н          |
|                | НКРА КАБАЧКОВАЯ/Сад                   | 50           | 0,6                  | 2,35          | 3,85           | 39,2                           | 3,7           | 57          |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад        | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|                | <b>Итого</b>                          | <b>675</b>   | <b>24,049</b>        | <b>14,84</b>  | <b>118,02</b>  | <b>678,18</b>                  | <b>29,27</b>  |             |
|                | <b>Итого за 8 дней</b>                | <b>18869</b> | <b>47,329</b>        | <b>47,358</b> | <b>236,695</b> | <b>1537,18</b>                 | <b>39,1</b>   |             |



День: 9

Полет: 2 недели

Возрастная категория: кратк сад 5ч.

| Прим. пищи     | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | М. рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                |   |             | Б                    | Ж      | У      |                                |               |              |
| Завтрак        | Суп мясной с крутой (рис)/Сад                               | 100         | 4,8                  | 5,07   | 16,83  | 132,4                          | 0,91          | 101          |
|                | Пудинг из творога /Сад                                      | 70          | 10,5                 | 7,53   | 17,04  | 177,8                          | 0,14          | 249          |
|                | Молоко кипяченое/Сад  | 150         | 4,58                 | 4,08   | 7,58   | 85                             | 2,05          | 419          |
|                | Батон "Нарезной"/Сад  | 20          | 1,6                  | 9,6    | 10,6   | 54                             |               | 60           |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                 | 20          | 1,6                  | 0,2    | 9,8    | 46                             |               | 60           |
|                | Сыр порезанный (российский)/Сад                             | 10          | 2,32                 | 2,95   |        | 36                             | 0,07          | 7            |
| Итого          |   | 470         | 25,4                 | 20,43  | 61,85  | 531,2                          | 3,17          |              |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/Сад   | 100         | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44                             | 10            | 380          |
|                | Итого   | 100         | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44                             | 10            |              |
| Обед           | Суп картофельный с крупой (пшено) /Сад                      | 180         | 1,37                 | 2,32   | 10,74  | 65,99                          | 11,86         | 85           |
|                | Птица, тушеная в соусе №372 с овощами (фите кур)/Сад        | 180         | 9,37                 | 2,28   | 16,49  | 124                            | 7,34          | 319          |
|                | Соус сметанный №372-30/Сад                                  | 30          | 0,432                | 1,495  | 1,76   | 22,2                           | 0,012         | 372          |
|                | Напиток из сухофруктов витаминизированный (груша Дичка)/Сад | 180         |                      |        | 12,6   | 7,2                            | 0             | 394          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                 | 30          | 2,4                  | 0,3    | 14,7   | 69                             |               | 60           |
|                | Соль/Сад  | 5           | 0                    | 0      | 0      | 0                              |               | 60           |
|                | Салат из соевых нутов с луком/Сад                           | 50          | 0,27                 | 3      | 0,74   | 30,98                          | 2,12          |              |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад                              | 30          | 2,4                  | 0,3    | 14,7   | 69                             |               | 60           |
|                | Итого   | 685         | 16,232               | 9,695  | 73,73  | 388,37                         | 21,332        |              |
|                | Итого за 9 день   |             | 12124                | 42,032 | 30,525 | 143,38                         | 963,57        | 34,502       |

День: 10  
 Период: 2 недели  
 Возрастная категория: кролики сад 5ч.

| Проект пищи   | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептура |
|---|---|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|   |   |              | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак   | Суп молочный (слабый) /Сад                                      | 15           | 0,29                 | 0,68           | 1,99           | 15,23                          |               | 369         |
|   | Сырники из творога/Сад  | 70           | 1,1                  | 8,87           | 7,532          | 162,4                          | 0,182         | 345         |
|   | Чай с сахаром/Сад   | 180          | 0,04                 | 0,01           | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
|   | Чай-шарик/Сад   | 30           | 0,06                 | 0,02           | 0,01           | 0,42                           |               | 410         |
|   | Ватон "Нидерланд" /Сад  | 20           | 1,8                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |               | 6н          |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий" /Сад                                    | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 6н          |
|   | Суп молочный с крупой (Геркулес) /Сад                           | 200          | 5,92                 | 5,93           | 17,92          | 148,8                          | 0,91          | 101         |
| <b>Итого</b>  | <b>535</b>  | <b>22,51</b> | <b>16,31</b>         | <b>54,842</b>  | <b>454,85</b>  | <b>1,112</b>                   |               |             |
| Второй завтрак  | Соки овощные, фруктовые и ягодные/Сад                           | 180          | 0,9                  |                | 18,18          | 76                             | 3,6           | 418         |
|   | Печенье/Сад   | 22           | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|   | <b>Итого</b>  | <b>202</b>   | <b>2,4</b>           | <b>4,15</b>    | <b>32,88</b>   | <b>179</b>                     | <b>3,6</b>    |             |
| Обед  | Щи из свеклы капуста с картофелем/Сад                           | 150          | 1,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|   | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным №371/Сад | 60           | 9,28                 | 6,07           | 6,23           | 117                            | 0,07          | 324         |
|   | Макаронные изделия отварные с маслом/Сад                        | 80           | 2,95                 | 1,8            | 14             | 85                             | 0,055         | 219         |
|   | Суп молочный густой №371/Сад                                    | 27           | 0,978                | 3,05           | 3,35           | 44,76                          | 0,132         | 371         |
|   | Салат из кукурузы/Сад   | 60           | 1,73                 | 3,7            | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |
|   | Кисель из повидла (джем или варенье) /Сад                       | 180          | 0,098                |                | 21,08          | 84,78                          | 0,217         | 401         |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий" /Сад                                    | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|   | Соль/Сад  | 1            | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               | 6н          |
|   | Хлеб пшеничный "Городской" /Сад                                 | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|   | <b>Итого</b>  | <b>622</b>   | <b>26,88</b>         | <b>18,181</b>  | <b>83,969</b>  | <b>579,99</b>                  | <b>14,653</b> |             |
| <b>Итого за 10 дней</b>   | <b>13483</b>  | <b>45,79</b> | <b>38,611</b>        | <b>171,691</b> | <b>1213,84</b> | <b>19,365</b>                  |               |             |
| <b>Итого за весь период</b>   |   |              | <b>472,703</b>       | <b>413,301</b> | <b>1803,39</b> | <b>12820,29</b>                | <b>420,3</b>  |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |   |              | <b>47,2703</b>       | <b>41,3301</b> | <b>180,339</b> | <b>1282,029</b>                | <b>42,03</b>  |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |   |              | <b>3,69</b>          | <b>3,22</b>    | <b>14,07</b>   |                                |               |             |

ЯСЛН группы кратковременного пребывания (5-ти часового) (дети от 1,5 до 3 лет)

День: 1

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория: кратк. дети 5ч.

| Прием пищи     | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|----------------|---|----------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                |   |                | Б                    | Ж             | У            |                                   |                  |                |
| Завтрак        | Суп молочный манный/1-я младшая                   | 150            | 4,1                  | 3,78          | 11,7         | 98,85                             | 0,732            | 99             |
|                | Соус молочный (слизкий)/1-я младшая               | 15             | 0,292                | 0,678         | 1,98         | 15,22                             | 0,049            | 369            |
|                | Закуска из творога с ягодой шпинатной/1-я младшая | 90             | 8,88                 | 6,05          | 9,18         | 126,5                             | 0,12             | 251            |
|                | Молоко кипяченое/1-я младшая                      | 180            | 5,48                 | 4,88          | 9,07         | 102                               | 2,46             | 419            |
|                | Ватруш "Нарезной"/1-я младшая                     | 15             | 1,2                  | 0,45          | 7,95         | 30,5                              | 0                | 6/н            |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая               | 15             | 1,2                  | 0,15          | 7,35         | 34,5                              |                  | 6/н            |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>425</b>     | <b>21,152</b>        | <b>15,988</b> | <b>47,23</b> | <b>417,57</b>                     | <b>3,361</b>     |                |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/1-я младшая                         | 100            | 0,4                  | 0,4           | 9,8          | 44                                | 10               | 386            |
|                | Салат овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая    | 150            | 0,75                 |               | 15,15        | 64                                | 3                | 418            |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>250</b>     | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>    | <b>24,95</b> | <b>108</b>                        | <b>13</b>        |                |
| Обед           | Суп картофельный/1-я младшая                      | 150            | 1,41                 | 1,71          | 10,08        | 73,93                             | 7,2              | 83             |
|                | Гуляш из отварной говядины/1-я младшая            | 60             | 7,7                  | 6,2           | 1,98         | 94,5                              | 0,3              | 293            |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая  | 50             | 1,84                 | 2,33          | 13,2         | 80,57                             |                  | 219            |
|                | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая       | 50             | 0,36                 | 2,5           | 1,09         | 28,21                             | 2,78             | 20             |
|                | Кисель молочный/1-я младшая                       | 180            | 3,78                 | 3,25          | 27,22        | 154,36                            | 1,3              | 402            |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая               | 15             | 1,2                  | 0,15          | 7,35         | 34,5                              |                  | 6/н            |
|                | Соль/1-я младшая                                  | 3              | 0                    | 0             | 0            | 0                                 |                  |                |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая            | 15             | 1,2                  | 0,15          | 7,3          | 34,5                              |                  | 6/н            |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>523</b>     | <b>17,49</b>         | <b>16,39</b>  | <b>68,22</b> | <b>500,47</b>                     | <b>11,58</b>     |                |
|                | <b>Итого за 1 день</b>                            | <b>1198</b>    | <b>39,792</b>        | <b>32,778</b> | <b>140,4</b> | <b>1026,04</b>                    | <b>27,941</b>    |                |

День: 2  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: протк ясли 5ч

| Прием пищи                                    | Наименование блюда                            | Выход блюда               | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|---|---|---------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|   |   |                           | Б                    | Ж            | У             |                                |               |             |
| Завтрак                                       | Суп молочный с крутой (пшеничная)/1-я младшая | 150                       | 1,7                  | 1,6          | 5,6           | 44                             | 0,3           | 101         |
|   | Салат из кукурузы/1-я младшая                 | 40                        | 1,15                 | 2,5          | 3,2           | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|   | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая        | 180                       | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91                             | 1,17          | 414         |
|   | Батон "Нарезной"/1-я младшая                  | 15                        | 1,2                  | 0,43         | 7,95          | 40,3                           | 0             | 6н          |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая           | 15                        | 1,2                  | 0,15         | 7,35          | 34,5                           |               | 6н          |
|   | Омлет натуральный/1-я младшая                 | 65                        | 5,73                 | 11,04        | 1,1           | 127                            | 0,1           | 229         |
|   | Сыр порванки (российский)/1-я младшая         | 10                        | 2,56                 | 2,61         |               | 34                             | 0,07          | 7           |
|   | <b>Итого</b>                                  | <b>475</b>                | <b>16,39</b>         | <b>20,76</b> | <b>39,56</b>  | <b>410,7</b>                   | <b>5,24</b>   |             |
|   | Второй завтрак                                | Фрукты свежие/1-я младшая | 100                  | 0,4          | 0,4           | 9,8                            | 44            | 10          |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая |   | 150                       | 0,75                 |              | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
| <b>Итого</b>                                  |   | <b>250</b>                | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>   | <b>24,95</b>  | <b>108</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед  | Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая      | 150                       | 1,1                  | 2,97         | 7,72          | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|   | Биточки паровые (говядина)/1-я младшая        | 60                        | 8,64                 | 5,79         | 5,71          | 110                            | 0,13          | 306         |
|   | Пюре картофельное/1-я младшая                 | 50                        | 1,02                 | 1,6          | 6,8           | 45,75                          | 0             | 339         |
|   | Салат из свеклы/1-я младшая                   | 50                        | 0,7                  | 3            | 4             | 47                             | 4,7           | 34          |
|   | Компот из свежих яблок/1-я младшая            | 150                       | 0,12                 | 0,12         | 17,9          | 75,2                           | 1,3           | 390         |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая           | 15                        | 1,2                  | 0,15         | 7,35          | 34,5                           |               | 6н          |
|   | Соль/1-я младшая                              | 3                         | 0                    | 0            | 0             | 0                              |               |             |
|   | Хлеб пшеничный "Горьковской"/1-я младшая      | 25                        | 2                    | 0,25         | 12,25         | 57                             |               | 6н          |
|   | <b>Итого</b>                                  | <b>583</b>                | <b>14,78</b>         | <b>13,88</b> | <b>61,73</b>  | <b>429,57</b>                  | <b>18,23</b>  |             |
|   | <b>Итого за 2 день</b>                        | <b>2426</b>               | <b>32,32</b>         | <b>35,04</b> | <b>126,24</b> | <b>948,27</b>                  | <b>36,57</b>  |             |

День: 3

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: кратк. весн 5л.

| Принем пищи  | Наименование блюда                          | Выход блюда               | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--------------|---|---------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|              |   |                           | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак      | Завтрак зерновой/1-я младшая                | 150                       | 4,95                 | 4,59          | 31,09          | 193                            | 1,3           | 134         |
|              | Чай с сахаром/1-я младшая                   | 150                       | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 38                             | 0,02          | 411         |
|              | Чай-заварка/1-я младшая                     | 20                        | 0,04                 | 0,011         | 0,008          | 0,28                           | 0,02          | 410         |
|              | Батон "Нарезной"/1-я младшая                | 15                        | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 60          |
|              | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая         | 20                        | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|              | Омлет натуральный/1-я младшая               | 65                        | 5,75                 | 11,04         | 1,1            | 127                            | 0,1           | 329         |
|              | Сыр порционный (российский)/1-я младшая     | 10                        | 2,56                 | 2,61          |                | 34                             | 0,07          | 7           |
|              | <b>Итого</b>                                | <b>430</b>                | <b>16,12</b>         | <b>18,911</b> | <b>58,938</b>  | <b>468,78</b>                  | <b>1,71</b>   |             |
|              | Второй завтрак                              | Фрукты свежие/1-я младшая | 100                  | 1,5           | 0,5            | 21                             | 95            | 10          |
| <b>Итого</b> | <b>100</b>                                  | <b>1,5</b>                | <b>0,5</b>           | <b>21</b>     | <b>95</b>      | <b>10</b>                      |               |             |
| Обед         | Суп картофельный/1-я младшая                | 150                       | 1,41                 | 1,71          | 10,08          | 73,93                          | 7,2           | 83          |
|              | Жареное по-домашнему/1-я младшая            | 100                       | 12,5                 | 3,39          | 9,9            | 120,45                         | 4,07          | 292         |
|              | Кисель молочный/1-я младшая                 | 150                       | 3,15                 | 2,82          | 22,91          | 129,8                          | 0             | 403         |
|              | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая         | 20                        | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|              | Соль/1-я младшая                            | 3                         | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|              | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая | 40                        | 0,23                 | 2             | 0,52           | 21,01                          | 1,87          |             |
|              | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая      | 20                        | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|              | <b>Итого</b>                                | <b>483</b>                | <b>20,49</b>         | <b>16,32</b>  | <b>63,01</b>   | <b>437,19</b>                  | <b>13,14</b>  |             |
|              | <b>Итого за 3 день</b>                      | <b>3439</b>               | <b>38,11</b>         | <b>29,731</b> | <b>142,948</b> | <b>1000,97</b>                 | <b>24,85</b>  |             |

День: 4

Пол:

Возрастная

категория:

1 неделя

кратк или 5ч.

| Прием пищи             | Наименование блюда                                      | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (рис) 1-я младшая                 | 150           | 3,61                 | 3,808          | 12,624         | 99,3                           | 0,682         | 101         |
|                        | Пудинг из творога (запеченный) 1-я младшая              | 50            | 7,57                 | 5,38           | 12,17          | 127                            | 0,1           | 249         |
|                        | Кофейный напиток с молоком 1-я младшая                  | 150           | 2,34                 | 2              | 10,63          | 70                             | 0,98          | 414         |
|                        | Болес "Нарезной" 1-я младшая                            | 15            | 1,2                  | 0,45           | 7,95           | 40,3                           | 0             | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий" 1-я младшая                     | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 0/н         |
|                        | Масло сливочное 1-я младшая                             | 5             | 0,04                 | 3,62           | 0,06           | 33                             | 0             | 6           |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>390</b>    | <b>16,36</b>         | <b>18,458</b>  | <b>53,234</b>  | <b>415,8</b>                   | <b>1,762</b>  |             |
| Второй завтрак         | Салат овощной, фруктовое и ягодное 1-я младшая          | 150           | 0,75                 |                | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|                        | Печенье 1-я младшая                                     | 22            | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>172</b>    | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>    | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |             |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем 1-я младшая           | 150           | 1,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|                        | Биточки паровые (говядина) 1-я младшая                  | 60            | 8,64                 | 5,79           | 5,71           | 110                            | 0,13          | 306         |
|                        | Капуста тушеная 1-я младшая                             | 100           | 1,97                 | 2,25           | 10,22          | 65,43                          | 68,95         | 143         |
|                        | Соус сметанный №372-15 (к биточкам) 1-я младшая         | 15            | 0,211                | 0,748          | 0,88           | 11,1                           | 0,006         | 322         |
|                        | Салат из горошка зеленого консервированного 1-я младшая | 50            | 1,49                 | 2,99           | 3,12           | 41,8                           | 3,5           | 10          |
|                        | Кисель молочный 1-я младшая                             | 150           | 3,15                 | 2,82           | 22,91          | 129,8                          | 0             | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий" 1-я младшая                     | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                        | Соль 1-я младшая  | 3             | 0                    | 0              | 0              | 0                              | 0             |             |
|                        | Хлеб пшеничный  | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 0/н         |
|                        | Хлеб пшеничный  | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 0/н         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>568</b>    | <b>19,705</b>        | <b>17,529</b>  | <b>67,529</b>  | <b>501,98</b>                  | <b>85,665</b> |             |
| <b>Итого за 4 день</b> | <b>4569</b>   | <b>38,315</b> | <b>37,137</b>        | <b>150,613</b> | <b>1083,78</b> | <b>90,427</b>                  |               |             |



День: 5

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: кратк или 5ч

| Прием пищи     | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж            | У            |                                |                |             |
| Завтрак        | Суп молочный с крупой (геркулес) /1-я младшая    | 150         | 4,41                 | 4,41         | 13,3         | 0,666                          | 101            |             |
|                | Сырники из творога /1-я младшая                  | 70          | 14,06                | 9,87         | 12,71        | 216,02                         | 0,35           | 245         |
|                | Какао с молоком /1-я младшая                     | 180         | 3,67                 | 3,19         | 15,82        | 107                            | 1,43           | 416         |
|                | Батон "Нарезной" /1-я младшая                    | 15          | 1,2                  | 0,45         | 7,95         | 40,5                           | 0              | 6н          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий" /1-я младшая             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8          | 46                             | 0              | 6н          |
|                | Яйцо отварное /1-я младшая                       | 1           | 5,08                 | 4,6          | 0,28         | 60                             | 0              | 227         |
|                | Джем /1-я младшая                                | 15          |                      |              |              | 34,5                           |                | 60н         |
|                | <b>Итого</b>                                     | <b>451</b>  | <b>30,02</b>         | <b>22,72</b> | <b>68,36</b> | <b>527,686</b>                 | <b>1,78</b>    |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие /1-я младшая                       | 100         | 1,5                  | 0,5          | 21           | 95                             | 10             | 186         |
| <b>Итого</b>   | <b>100</b>                                       | <b>1,5</b>  | <b>0,5</b>           | <b>21</b>    | <b>95</b>    | <b>10</b>                      |                |             |
| Обед           | Суп картофельный с бобовыми (горох) /1-я младшая | 150         | 3,3                  | 3,1          | 9,7          | 80,85                          | 0              | 87          |
|                | Филе курицы, тушеной в соусе /1-я младшая        | 60          | 7,3                  | 2            | 1,7          | 54,7                           | 0,008          | 118         |
|                | Каша рассыпчатая (гречка) /1-я младшая           | 60          | 3,44                 | 2,43         | 15,45        | 97,2                           |                | 330         |
|                | Салат сметанный №372-60 /1-я младшая             | 60          | 0,844                | 2,90         | 3,52         | 44,4                           | 0,025          | 372         |
|                | Ванкрег овощной /1-я младшая                     | 50          | 0,7                  | 3            | 3,8          | 46                             | 0,6            | 46          |
|                | Напиток из плодов шиповника /1-я младшая         | 180         | 0,61                 | 0,25         | 18,67        | 79                             | 90             | 417         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий" /1-я младшая             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8          | 46                             | 0              | 6н          |
|                | Соль /1-я младшая                                | 3           | 0                    | 0            | 0            | 0                              |                |             |
|                | Хлеб пшеничный "Городской" /1-я младшая          | 15          | 1,2                  | 0,15         | 7,3          | 34,5                           |                | 6н          |
|                | <b>Итого</b>                                     | <b>598</b>  | <b>18,994</b>        | <b>14,12</b> | <b>69,94</b> | <b>482,95</b>                  | <b>96,631</b>  |             |
|                | <b>Итого за 5 дней</b>                           | <b>5718</b> | <b>86,514</b>        | <b>37,34</b> | <b>159,3</b> | <b>1105,636</b>                | <b>168,411</b> |             |

День: 6  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: кратк. или 5ч.

| Пример пищи    | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак        | Суп молочный с крушой (пшеничная)/1-я младшая           | 150         | 1,7                  | 1,6           | 5,6           | 44                             | 0,3           | 101         |
|                | Салат из горошка зеленого консервированного/1-я младшая | 50          | 1,49                 | 2,59          | 3,12          | 41,8                           | 5,5           | 10          |
|                | Чай с молоком или сливками/1-я младшая                  | 150         | 2,65                 | 2,33          | 11            | 0,21                           | 77            | 413         |
|                | Батон "Парижский"/1-я младшая                           | 15          | 1,2                  | 0,45          | 7,95          | 40,5                           | 0             | 6/а         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 6/а         |
|                | Сметана натуральной/1-я младшая                         | 65          | 5,73                 | 11,04         | 1,1           | 127                            | 0,1           | 329         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>450</b>  | <b>14,37</b>         | <b>18,21</b>  | <b>38,57</b>  | <b>259,61</b>                  | <b>82,9</b>   |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/1-я младшая                               | 100         | 1,5                  | 0,5           | 21            | 95                             | 10            | 386         |
|                | Салат овощной, фруктовый и ягодный/1-я младшая          | 150         | 0,75                 |               | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>250</b>  | <b>2,25</b>          | <b>0,5</b>    | <b>36,15</b>  | <b>159</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед           | Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая                | 150         | 1,1                  | 2,07          | 7,72          | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|                | Плов из говядины (филе корей)/1-я младшая               | 100         | 6,27                 | 4,02          | 17,09         | 128,92                         | 0,85          | 321         |
|                | Компот из апельсинов или мандаринов/1-я младшая         | 150         | 0,33                 | 0,075         | 25,49         | 103,95                         | 9,6           | 392         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 6/а         |
|                | Суп/1-я младшая   | 3           | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               |             |
|                | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/1-я младшая                             | 50          | 0,6                  | 2,35          | 3,83          | 39,2                           | 3,7           | 57          |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 6/а         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>493</b>  | <b>11,5</b>          | <b>9,815</b>  | <b>73,75</b>  | <b>426,19</b>                  | <b>20,25</b>  |             |
|                | <b>Итого за 6 дней</b>                                  | <b>6911</b> | <b>28,12</b>         | <b>28,525</b> | <b>148,47</b> | <b>884,8</b>                   | <b>116,15</b> |             |

День: 7

Пол:

2 недели

Возрастная

категория: кратк или 5ч.

| Прием пищи     | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | Мг ретинола |
|----------------|--|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж      | У      |                                |               |             |
| Завтрак        | Суп молочный манной/1-я младшая                  | 150         | 4,1                  | 3,78   | 11,7   | 98,85                          | 0,732         | 90          |
|                | Сырники из творога/1-я младшая                   | 70          | 14,06                | 9,67   | 13,71  | 239,76                         | 0,35          | 245         |
|                | Молочко кипяченое/1-я младшая                    | 180         | 5,48                 | 4,88   | 9,07   | 102                            | 2,46          | 419         |
|                | Батон "Парусный"/1-я младшая                     | 15          | 1,2                  | 0,45   | 7,95   | 40,5                           | 0             | 6/н         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 20          | 1,6                  | 0,2    | 9,8    | 46                             | 0             | 6/н         |
|                | Сыр порезанный (российский)/1-я младшая          | 10          | 2,56                 | 2,61   |        | 34                             | 0,07          | 7           |
|                | Итого  | 445         | 29                   | 21,79  | 52,23  | 561,11                         | 3,612         |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/1-я младшая                        | 100         | 1,5                  | 0,5    | 21     | 95                             | 10            | 386         |
|                | Итого  | 100         | 1,5                  | 0,5    | 21     | 95                             | 10            | 386         |
| Обед           | Суп с рыбными консервами/1-я младшая             | 150         | 5,15                 | 4,04   | 8,6    | 100,3                          | 5,4           | 95          |
|                | Баточки паровые(говядина)/1-я младшая            | 60          | 8,64                 | 5,79   | 5,71   | 110                            | 0,13          | 306         |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая | 50          | 1,84                 | 2,33   | 13,2   | 80,57                          |               | 219         |
|                | Соус сметанный №372-15/1-я младшая               | 15          | 0,211                | 0,748  | 0,88   | 11,1                           | 0,006         | 372         |
|                | Салат из кукурузы/1-я младшая                    | 40          | 1,15                 | 2,5    | 3,2    | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|                | Компот из свежих яблок/1-я младшая               | 150         | 0,12                 | 0,12   | 17,9   | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 20          | 1,6                  | 0,2    | 9,8    | 46                             | 0             | 6/н         |
|                | Соль/1-я младшая                                 | 3           | 0                    | 0      | 0      | 0                              |               |             |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая           | 15          | 1,2                  | 0,15   | 7,3    | 34,5                           |               | 6/н         |
|                | Итого  | 503         | 19,911               | 15,878 | 66,59  | 495,37                         | 10,536        |             |
|                | Итого за 7 дней                                  | 7959        | 50,411               | 38,168 | 139,82 | 1151,48                        | 24,148        |             |

День: 8

После:

1 неделя

Возрастная

кратк или 5ч.

категории:

| Пром лиии      | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | Ni реневтуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                |  |             | Б                    | Ж            | У            |                                |               |              |
| Завтрак        | Завтрак зерновой/1-я младшая                       | 100         | 3,3                  | 3            | 22           | 128,6                          | 1             | 134          |
|                | Чай с молоком или сливками/1-я младшая             | 150         | 2,65                 | 2,33         | 11           | 0,31                           | 77            | 413          |
|                | Батон "Нарезной"/1-я младшая                       | 15          | 1,2                  | 0,45         | 7,95         | 40,5                           | 0             | 6/и          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8          | 46                             | 0             | 6/и          |
|                | Омлет натуральный/1-я младшая                      | 65          | 3,73                 | 11,04        | 1,1          | 127                            | 0,1           | 229          |
|                | <b>Итого</b>                                       | <b>350</b>  | <b>14,48</b>         | <b>17,02</b> | <b>51,88</b> | <b>342,41</b>                  | <b>78,1</b>   |              |
| Второй завтрак | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая      | 150         | 0,75                 |              | 15,15        | 64                             | 3             | 418          |
|                | Печенье/1-я младшая                                | 22          | 1,5                  | 4,15         | 14,7         | 103                            |               |              |
|                | <b>Итого</b>                                       | <b>172</b>  | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>  | <b>29,85</b> | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |              |
| Обед           | Суп картофельный с мякочными изделиями/1-я младшая | 150         | 1,34                 | 1,71         | 10,92        | 60,71                          | 8,94          | 88           |
|                | Голубцы ленивые/1-я младшая                        | 120         | 10,61                | 99,4         | 15,04        | 164                            | 15,03         | 315          |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая   | 60          | 2,19                 | 1,34         | 10,54        | 64                             | 0,64          | 219          |
|                | Соус сметанный с томатом/1-я младшая               | 30          | 0,47                 | 1,16         | 2,07         | 23,50                          | 0,77          | 373          |
|                | Кашка молочная/1-я младшая                         | 150         | 3,15                 | 2,82         | 22,91        | 129,8                          | 0             | 402          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8          | 46                             | 0             | 6/и          |
|                | Соль/1-я младшая                                   | 3           | 0                    | 0            | 0            | 0                              | 0             |              |
|                | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая        | 40          | 0,23                 | 2            | 0,52         | 21,01                          | 1,87          |              |
|                | Хлеб пшеничный "Горюховский"/1-я младшая           | 30          | 1,6                  | 0,2          | 9,8          | 46                             | 0             | 6/и          |
|                | <b>Итого</b>                                       | <b>593</b>  | <b>21,19</b>         | <b>68,83</b> | <b>81,6</b>  | <b>555,11</b>                  | <b>26,65</b>  |              |
|                | <b>Итого за 8 дней</b>                             | <b>9074</b> | <b>87,92</b>         | <b>98</b>    | <b>163,3</b> | <b>1864,52</b>                 | <b>107,75</b> |              |

День: 9

Неделя: 2 недели

Возрастная

категория: кратк. вес 54

| Прием пищи      | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | Nу ренсультуры |
|-----------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|----------------|
|                 |   |             | Б                    | Ж      | У       |                                |               |                |
| Завтрак         | Суп молочный с крупой (рис) 1-я младшая                     | 150         | 3,61                 | 3,808  | 12,624  | 99,3                           | 0,642         | 101            |
|                 | Пудинг из творога (запеченный) 1-я младшая                  | 50          | 7,57                 | 5,38   | 12,17   | 127                            | 0,1           | 249            |
|                 | Чай с молоком или сливками 1-я младшая                      | 150         | 2,65                 | 2,33   | 11      | 0,31                           | 77            | 413            |
|                 | Батон "Парезной" 1-я младшая                                | 15          | 1,2                  | 0,45   | 7,95    | 40,5                           | 0             | 6/4            |
|                 | Хлеб ржаной "Дарницкой" 1-я младшая                         | 30          | 1,6                  | 0,2    | 9,8     | 46                             | 0             | 6/4            |
|                 | Сыр твердый (российский) 1-я младшая                        | 5           | 1,16                 | 1,47   | 0       | 18                             | 0,035         | 7              |
|                 | Итого   | 390         | 17,79                | 13,638 | 53,544  | 331,11                         | 77,817        |                |
| Второй завтрак  | Фрукты свежие 1-я младшая                                   | 100         | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 44                             | 10            | 385            |
|                 | Итого   | 100         | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 44                             | 10            | 385            |
| Обед            | Суп картофельный с крупой (рис) 1-я младшая                 | 150         | 1,18                 | 1,64   | 8,24    | 54,45                          | 4,95          | 38             |
|                 | Птица, тушенная в соусе №372 с овощами (фасоль) 1-я младшая | 180         | 9,37                 | 2,28   | 16,49   | 124                            | 7,24          | 319            |
|                 | Соус сметанный №372-30 1-я младшая                          | 30          | 0,422                | 0,748  | 0,88    | 11,1                           | 0,006         | 372            |
|                 | Компот из свежих плодов (яблоко) 1-я младшая                | 150         | 0,12                 | 0,12   | 17,9    | 73,2                           | 1,3           | 380            |
|                 | Хлеб ржаной "Дарницкой" 1-я младшая                         | 20          | 1,6                  | 0,2    | 9,8     | 46                             | 0             | 6/4            |
|                 | Соль 1-я младшая  | 3           | 0                    | 0      | 0       | 0                              |               |                |
|                 | Хлеб пшеничный "Городской" 1-я младшая                      | 20          | 1,6                  | 0,2    | 9,8     | 46                             | 0             | 6/4            |
|                 | Итого   | 553         | 14,292               | 5,188  | 63,61   | 354,25                         | 13,596        |                |
| Итого за 9 дней |   | 19117       | 32,482               | 19,226 | 126,954 | 729,86                         | 101,413       |                |

День: 10  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: кратк жезл 5ч

| Принят пища   | Наименование блюда                             | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|---|--|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |  |              | Б                    | Ж              | У              |                                |                |             |
| Завтрак   | Суп молочный с крутой (перулец) /1-ая младшая  | 150          | 4,41                 | 4,41           | 13,3           | 0,666                          | 101            |             |
|   | Салат из кукурузы/1-я младшая                  | 40           | 1,15                 | 2,5            | 3,2            | 39,7                           | 3,7            |             |
|   | Молочко кипящее/1-я младшая                    | 150          | 4,58                 | 4,08           | 7,58           | 85                             | 2,05           |             |
|   | Батон "Нарезной"/1-я младшая                   | 15           | 1,2                  | 0,45           | 7,95           | 40,5                           | 0              |             |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая            | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0              |             |
|   | Омлет натуральный/1-я младшая                  | 65           | 5,73                 | 11,04          | 1,1            | 127                            | 0,1            |             |
|   | <b>Итого</b>                                   | <b>440</b>   | <b>18,67</b>         | <b>22,68</b>   | <b>42,93</b>   | <b>338,866</b>                 | <b>5,85</b>    |             |
| Второй завтрак  | Салат овощной, фруктовый и ягодный/1-я младшая | 150          | 0,75                 |                | 15,15          | 64                             | 3              |             |
|   | Печенье/1-я младшая                            | 22           | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |                |             |
|   | <b>Итого</b>                                   | <b>172</b>   | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>    | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>       |             |
| Обед  | Щи из свежей капусты с картофелем/1-я младшая  | 150          | 1,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079         |             |
|   | Жаркое по-доминикански/1-я младшая             | 150          | 18,35                | 4,7            | 16,32          | 140                            | 6,4            |             |
|   | Компот из свежих фруктов/1-я младшая           | 150          | 0,33                 | 0,015          | 29,82          | 84,7                           | 0,3            |             |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая            | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0              |             |
|   | Соль/1-я младшая                               | 3            | 0                    | 0              | 0              | 0                              | 0              |             |
|   | Салат из свежих огурцов с луком/1-я младшая    | 40           | 0,23                 | 2              | 0,52           | 21,01                          | 1,87           |             |
|   | Хлеб пшеничный "Горьковский"/1-я младшая       | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0              |             |
|   | <b>Итого</b>                                   | <b>533</b>   | <b>23,154</b>        | <b>10,046</b>  | <b>62,349</b>  | <b>428,56</b>                  | <b>19,649</b>  |             |
|   | <b>Итого за 10 дней</b>                        | <b>11262</b> | <b>44,074</b>        | <b>36,876</b>  | <b>135,129</b> | <b>934,426</b>                 | <b>28,499</b>  |             |
| <b>Итого за весь период</b>   |  |              | <b>392,058</b>       | <b>384,821</b> | <b>1433,17</b> | <b>9929,782</b>                | <b>666,159</b> |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  |              | <b>39,2058</b>       | <b>38,4821</b> | <b>143,317</b> | <b>992,9782</b>                | <b>66,6159</b> |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  |              | <b>3,95</b>          | <b>3,88</b>    | <b>14,43</b>   |                                |                |             |





Приложение 2  
к приказу № 135-ОД от 02.01.2022

Заведующий



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

ДЛЯ ГРУПП ПОЛНОГО ДНЯ (12-ТИ ЧАСОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ)САД 12-ти часового пребывания (дети от 3 до 7 лет)

День: 1  
Время: 1 неделя  
Возрастная категория: сад

| Примечание                                   | Наименование блюда                         | Выход блюда                    | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |     |
|--|--|--------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|-----|
|  |  |                                | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |     |
| Завтрак                                      | Суп молочный манный/Сад                    | 180                            | 4,93                 | 4,54          | 14,49          | 118,62                         | 0,878         | 99          |     |
|  | Соус молочный (сладкий)/Сад                | 15                             | 0,29                 | 0,68          | 1,99           | 15,23                          |               | 369         |     |
|  | Запеканка из творога с мукой пшеничной/Сад | 100                            | 18,28                | 11,83         | 18,69          | 313,13                         | 0,47          | 251         |     |
|  | Чай с молоком/Сад                          | 180                            | 2,67                 | 2,34          | 14,31          | 89                             | 1,2           | 413         |     |
|  | Чай-заварка/Сад                            | 30                             | 0,06                 | 0,02          | 0,01           | 0,42                           |               | 410         |     |
|  | Батон "Парусный"/Сад                       | 20                             | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 60          |     |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                | 20                             | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 60          |     |
|  | Сыр порином (росийский)/Сад                | 15                             | 3,48                 | 4,43          | 0              | 55,65                          | 0,3           | 7           |     |
|  | <b>Итого</b>                               | <b>560</b>                     | <b>33,21</b>         | <b>24,64</b>  | <b>69,89</b>   | <b>692,05</b>                  | <b>2,848</b>  |             |     |
|  | Второй завтрак                             | Фрукты свежие/Сад              | 150                  | 0,06          | 0,06           | 14,7                           | 66            | 15          | 386 |
| <b>Итого</b>                                 |  | <b>150</b>                     | <b>0,06</b>          | <b>0,06</b>   | <b>14,7</b>    | <b>66</b>                      | <b>15</b>     |             |     |
| Обед   | Суп картофельный с крупой (пшено)/Сад      | 150                            | 1,15                 | 1,77          | 9,04           | 53,91                          | 10,02         | 86          |     |
|  | Гуляш из отварной говядины/Сад             | 80                             | 10,3                 | 8,15          | 2,6            | 125                            | 0,33          | 293         |     |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом/Сад   | 60                             | 2,21                 | 2,36          | 15,83          | 92,19                          |               | 219         |     |
|  | Салат из свежих огурцов/Сад                | 50                             | 0,38                 | 3,045         | 1,18           | 35,6                           | 4,7           | 13          |     |
|  | Компот из свежих яблок/Сад                 | 180                            | 0,14                 | 0,14          | 21,42          | 87,84                          | 1,5           | 390         |     |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                | 25                             | 1,92                 | 0,25          | 12,25          | 57,5                           |               | 60          |     |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад             | 20                             | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 60          |     |
|  | <b>Итого</b>                               | <b>565</b>                     | <b>17,7</b>          | <b>15,915</b> | <b>72,12</b>   | <b>496,04</b>                  | <b>16,77</b>  |             |     |
|  | Полдник                                    | Пюре картофельное/Сад          | 80                   | 17,63         | 2,26           | 10,9                           | 73,2          | 9,7         | 339 |
|  |  | Шницель рыбный натуральный/Сад | 80                   | 12,08         | 2,92           | 8,21                           | 116           | 2,62        | 274 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью/Сад |  | 60                             | 0,84                 | 3,05          | 5,41           | 52,44                          | 19,4          | 21          |     |
| Кофейный напиток с молоком/Сад               |  | 180                            | 2,85                 | 2,41          | 14,36          | 91                             | 1,17          | 414         |     |
| Соль/Сад                                     |  | 5                              | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               | 60          |     |
| Печенье/Сад                                  |  | 30                             | 3                    | 8,3           | 29,4           | 206                            |               | 60          |     |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сад               |  | 20                             | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 60          |     |
| <b>Итого</b>                                 |  | <b>455</b>                     | <b>38</b>            | <b>26,44</b>  | <b>78,68</b>   | <b>594,64</b>                  | <b>32,89</b>  |             |     |
| <b>Итого за 1 день</b>                       | <b>1730</b>                                | <b>88,97</b>                   | <b>61,055</b>        | <b>234,79</b> | <b>1838,73</b> | <b>67,598</b>                  |               |             |     |

День: 2

Весы: 1 неделя

Возрастная

категория: 001

| Пример пищи                    | Наименование блюда  | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--------------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                                |   |               | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                        | Омлет с морепродуктами/Сад                                      | 85            | 6,2                  | 11,57         | 2,97           | 141                            | 1,03          | 231         |
|                                | Салат из капусты/Сад  | 60            | 1,73                 | 3,7           | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |
|                                | Кофейный напиток с молоком/Сад                                  | 180           | 2,85                 | 2,41          | 14,36          | 91                             | 1,17          | 414         |
|                                | Батон "Нарезной"/Сад  | 20            | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 60          |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                     | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 60          |
|                                | Суп молочный с крупой (Геркулес)/Сад                            | 200           | 5,92                 | 5,93          | 17,92          | 148,8                          | 6,91          | 101         |
| <b>Итого</b>                   |   | <b>565</b>    | <b>19,9</b>          | <b>24,41</b>  | <b>40,47</b>   | <b>540,4</b>                   | <b>6,11</b>   |             |
| Второй завтрак                 | Фрукты свежие/Сад   | 100           | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                             | 10            | 386         |
|                                | Сок апельсиновый, фруктовый и яблочный/Сад                      | 180           | 0,9                  |               | 18,18          | 76                             | 3,6           | 418         |
|                                | <b>Итого</b>  | <b>280</b>    | <b>1,3</b>           | <b>0,4</b>    | <b>27,98</b>   | <b>120</b>                     | <b>13,6</b>   |             |
| Обед                           | Борщ с капустой и картофелем/Сад                                | 150           | 1,1                  | 2,94          | 7,64           | 61,3                           | 6,17          | 63          |
|                                | Биточка паровая/Сад   | 80            | 11,39                | 7,97          | 7,75           | 149                            | 0,17          | 306         |
|                                | Пюре картофельное/Сад   | 60            | 0,06                 | 1,9           | 8,17           | 34                             | 7,26          | 339         |
|                                | Салат из овощей/Сад   | 60            | 0,85                 | 3,6           | 5              | 36                             | 5             | 34          |
|                                | Компот из свежих фруктов/Сад                                    | 200           | 0,44                 | 0,02          | 27,7           | 113                            | 0,4           | 394         |
|                                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                     | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                                | Соль/Сад  | 5             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               | 60          |
|                                | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад                                  | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                                | <b>Итого</b>  | <b>615</b>    | <b>18,84</b>         | <b>17,03</b>  | <b>85,66</b>   | <b>571,5</b>                   | <b>19</b>     |             |
|                                | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным №371/Сад | 60            | 9,28                 | 6,07          | 6,23           | 137                            | 0,07          | 324         |
| Каша вязкая пшеничная/Сад      | 50  | 6,17          | 1,84                 | 34,26         | 179,84         |                                | 331           |             |
| Соус молочный густой №371/Сад  | 27  | 0,978         | 3,05                 | 3,35          | 44,76          | 0,132                          | 371           |             |
| Крендель сахарный/Сад          | 50  | 7,89          | 9,98                 | 30,89         | 241,42         |                                | 443           |             |
| Кефир/Сад                      | 200   | 5,8           | 5                    | 8             | 100            | 1,4                            | 420           |             |
| Нерайбачковая/Сад              | 60  | 0,54          | 2,73                 | 3,69          | 473,02         | 1,26                           | 54            |             |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сад | 30  | 2,4           | 0,3                  | 14,7          | 69             |                                | 60            |             |
| <b>Итого</b>                   | <b>477</b>  | <b>32,258</b> | <b>28,97</b>         | <b>101,12</b> | <b>1325,04</b> | <b>3,362</b>                   |               |             |
| <b>Итого за 2 дня</b>          |   | <b>3667</b>   | <b>72,298</b>        | <b>70,81</b>  | <b>275,23</b>  | <b>2486,94</b>                 | <b>42,072</b> |             |

День: 3  
 Пол: м  
 Возрастная категория: 1 неделя  
 пол

| Прим пищи                              | Наименование блюда                          | Выход блюда                                | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--|---|--|----------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|-------------|
|  |   |  | Б                    | Ж       | У       |                                |               |             |
| Завтрак                                | Завтрак зерновой/Сал                        | 180  | 5,94                 | 5,508   | 39,7    | 231                            | 1,8           | 134         |
|  | Запеканка из творога с мукой пшеничной/Сал  | 50   | 8,88                 | 6,05    | 9,19    | 127                            |               | 251         |
|  | Чай с молоком/Сал                           | 180  | 2,67                 | 2,34    | 14,51   | 89                             | 1,2           | 413         |
|  | Чай-шарик/Сал                               | 30   | 0,06                 | 0,02    | 0,01    | 0,43                           |               | 430         |
|  | Батон "Ниревной"/Сал                        | 20   | 1,6                  | 0,6     | 10,6    | 54                             |               | 60          |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сал                 | 30   | 1,6                  | 0,2     | 9,8     | 46                             |               | 60          |
|  | Сыр горгонзол (росенбойн)/Сал               | 10   | 2,32                 | 1,95    |         | 36                             | 0,07          | 7           |
| Итого                                  | 490   | 23,87                                      | 17,668               | 83,61   | 583,42  | 3,07                           |               |             |
| Второй завтрак                         | Фрукты свежие/Сал                           | 150  | 2,25                 | 0,75    | 31,5    | 142,5                          | 15            | 386         |
|  | Итого                                       | 150  | 2,25                 | 0,75    | 31,5    | 142,5                          | 15            |             |
| Обед                                   | Суп с микронными изделиями и картофелем/Сал | 180  | 1,95                 | 2,043   | 12,342  | 73,42                          | 3,94          | 88          |
|  | Каша рисовая (гречка)/Сал                   | 60   | 7,35                 | 3,04    | 39,6    | 207,21                         |               | 330         |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов /Сал    | 60   | 0,579                | 3,68    | 1,85    | 42,84                          | 11,3          | 15          |
|  | Кисель молочный/Сал                         | 180  | 3,78                 | 1,35    | 27,23   | 154,36                         | 1,3           | 402         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сал                 | 30   | 2,4                  | 0,3     | 14,7    | 69                             |               | 60          |
|  | Соль/Сал                                    | 5  | 0                    | 0       | 0       | 0                              |               | 60          |
|  | Бефстроганов мясной/Сал                     | 120  | 15,31                | 12,43   | 3,29    | 187                            | 0,01          | 294         |
|  | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал              | 30   | 2,4                  | 0,3     | 14,7    | 69                             |               | 60          |
|  | Итого                                       | 665  | 33,949               | 25,143  | 113,702 | 804,73                         | 18,75         |             |
|  | Полдник                                     | Тедфети рыбные тушонные с соусом №372 /Сал | 80                   | 10,15   | 4,21    | 10,67                          | 121           | 0,26        |
| Масляные изделия открытые с маслом/Сал | 60  | 2,31                                       | 2,36                 | 15,83   | 92,19   |                                | 219           |             |
| Соус сметанный №372-30/Сал             | 30  | 0,422                                      | 1,495                | 1,76    | 22,2    | 0,012                          | 372           |             |
| Салат из кукурузы/Сал                  | 60  | 1,73                                       | 3,7                  | 4,82    | 59,6    | 2                              | 12            |             |
| Какао с молоком/Сал                    | 180   | 3,67                                       | 3,19                 | 15,82   | 107     | 0                              | 416           |             |
| Хлеб пшеничный "Городской"/Сал         | 20  | 1,6  | 0,2                  | 9,8     | 46      |                                | 60            |             |
| Итого                                  | 430   | 19,782                                     | 15,155               | 58,7    | 447,99  | 3,272                          |               |             |
| Итого за 3 день                        | 5402  | 79,051                                     | 58,716               | 287,512 | 1978,64 | 40,692                         |               |             |

День: 4

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория: сад

| Пример пищи            | Наименование блюда   | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крутой (рис)Сад                             | 200           | 4,8                  | 5,07           | 16,83          | 132,4                          | 0,91          | 101         |
|                        | Салат из кукурузыСад                                       | 60            | 1,73                 | 3,7            | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |
|                        | Каша с молокомСад  | 180           | 3,67                 | 3,19           | 15,82          | 107                            | 0             | 41,6        |
|                        | Биток "Нарезной"Сад  | 20            | 1,6                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |               | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"Сад                                 | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 6/н         |
|                        | Масло сливочноеСад   | 5             | 0,04                 | 3,6            | 0,065          | 35                             | 0             | 6           |
|                        | Сметанa натуральнаяСад                                     | 85            | 7,52                 | 13,46          | 1,51           | 157                            | 0,15          | 229         |
| <b>Итого</b>           | <b>570</b>   | <b>20,96</b>  | <b>29,82</b>         | <b>59,445</b>  | <b>589</b>     | <b>4,06</b>                    |               |             |
| Второй завтрак         | Напиток из сухофруктов витаминизированный (группа Дива)Сад | 180           |                      |                | 12,0           | 7,2                            | 0             | 393         |
|                        | ПеченьеСад   | 22            | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>202</b>    | <b>1,5</b>           | <b>4,15</b>    | <b>27,3</b>    | <b>110,2</b>                   | <b>0</b>      |             |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелемСад                       | 150           | 1,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|                        | Биточки паровыеСад   | 80            | 11,39                | 7,97           | 7,75           | 149                            | 0,17          | 306         |
|                        | Макaronные изделия отварные с масломСад                    | 80            | 2,95                 | 1,8            | 14             | 85                             | 0,055         | 219         |
|                        | Суп овощной №372-30 (к биточкам)Сад                        | 30            | 0,422                | 1,495          | 1,76           | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|                        | Салат из белокочанной капусты с морковьюСад                | 60            | 0,84                 | 3,05           | 5,41           | 52,44                          | 19,4          | 21          |
|                        | Кофейный напиток с молокомСад                              | 150           | 2,34                 | 2              | 10,63          | 70                             | 0,98          | 414         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"Сад                                 | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6/н         |
|                        | СольСад  | 5             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               | 6/н         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"Сад                              | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>615</b>    | <b>23,986</b>        | <b>19,846</b>  | <b>74,039</b>  | <b>567,49</b>                  | <b>31,696</b> |             |
| Полдник                | Запеканка овсяная с масломСад                              | 105           | 3,7                  | 10,33          | 18,19          | 187,8                          | 26,66         | 169         |
|                        | Пшеница рыбная натуральнаяСад                              | 60            | 8,98                 | 2,68           | 5,84           | 83                             | 1,83          | 274         |
|                        | Салат из свежих огурцовСад                                 | 50            | 0,34                 | 3,045          | 1,18           | 33,6                           | 4,7           | 13          |
|                        | Крендель сахарныйСад                                       | 50            | 7,09                 | 9,98           | 30,89          | 241,42                         |               | 443         |
|                        | Чай с сахаромСад   | 180           | 0,04                 | 0,01           | 8,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
|                        | Чай-шарикСад   | 30            | 0,06                 | 0,02           | 0,01           | 0,42                           |               | 410         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"Сад                              | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>495</b>    | <b>21,85</b>         | <b>26,265</b>  | <b>72,9</b>    | <b>620,24</b>                  | <b>33,21</b>  |             |
| <b>Итого за 4 день</b> | <b>7284</b>  | <b>68,296</b> | <b>80,081</b>        | <b>233,684</b> | <b>1896,93</b> | <b>68,966</b>                  |               |             |

День: 5

Полдня: 1 неделя

Возрастная категория: сад

| Приним пищи            | Наименование блюда                      | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                        |   |               | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |
| Завтрак                | Суп молочный мясной/Сал                 | 180           | 4,93                 | 4,54          | 14,49          | 118,62                         | 0,878          | 99          |
|                        | Сырники из творога (с джемом) /Сал      | 50/15         | 9,3                  | 6,33          | 5,38           | 116                            | 0,13           | 243         |
|                        | Молочко кипяченое/Сал                   | 200           | 6,08                 | 5,42          | 10,87          | 113,3                          | 2,73           | 419         |
|                        | Батон "Пирожной"/Сал                    | 20            | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |                | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал             | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |                | 6н          |
|                        | Джем/Сал                                | 15            |                      |               | 8,5            | 34,3                           |                | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>500</b>    | <b>23,51</b>         | <b>17,89</b>  | <b>58,84</b>   | <b>482,42</b>                  | <b>3,738</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сал                       | 100           | 1,5                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10             | 386         |
|                        | Соус овощной, фруктовый и ягодный/Сал   | 180           | 0,9                  |               | 18,18          | 76                             | 3,6            | 418         |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>280</b>    | <b>2,4</b>           | <b>0,5</b>    | <b>39,18</b>   | <b>171</b>                     | <b>13,6</b>    |             |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми (горох)/Сал | 150           | 4,16                 | 3,64          | 23,44          | 134,03                         | 25,22          | 87          |
|                        | Филе курицы, тушеной в соусе/Сал        | 60            | 7,3                  | 2             | 1,7            | 54,7                           | 0,008          | 318         |
|                        | Каша рисовая (гречка)/Сал               | 50            | 6,06                 | 2,48          | 32,66          | 170,65                         |                | 330         |
|                        | Соус сметанный №372-60/Сал              | 60            | 0,844                | 2,99          | 3,52           | 44,4                           | 0,023          | 372         |
|                        | Салат из свежих помидоров и огурцов/Сал | 30            | 0,482                | 3,06          | 1,34           | 35,7                           | 9,5            | 15          |
|                        | Напиток из плодов шиповника/Сал         | 180           | 0,61                 | 0,25          | 18,67          | 79                             | 90             | 417         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал             | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |                | 6н          |
|                        | Соус/Сал                                | 5             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |                | 6н          |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал          | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |                | 6н          |
| <b>Итого</b>           | <b>605</b>                              | <b>23,456</b> | <b>14,92</b>         | <b>106,83</b> | <b>633,48</b>  | <b>124,751</b>                 |                |             |
| Полдник                | Рыба, запеченная и сметанным соусом/Сал | 80/30         | 9,16                 | 4,7           | 1,98           | 86,7                           | 0,16           | 266         |
|                        | Картофель отварной/Сал                  | 50            | 0,72                 | 1,65          | 6,93           | 44,03                          | 10             | 330         |
|                        | Салат из свежих помидоров с луком/Сал   | 50            | 0,57                 | 3,09          | 2,3            | 39,3                           | 10             | 14          |
|                        | Крем-десерт сахарный/Сал                | 50            | 7,09                 | 9,98          | 30,89          | 241,42                         |                | 443         |
|                        | Чай с сахаром/Сал                       | 180           | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 28                             | 0,03           | 411         |
|                        | Чай-экстракт/Сал                        | 30            | 0,06                 | 0,02          | 0,01           | 0,42                           |                | 410         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал          | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |                | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>490</b>    | <b>19,24</b>         | <b>19,65</b>  | <b>58,9</b>    | <b>486,07</b>                  | <b>20,18</b>   |             |
| <b>Итого за 5 дней</b> | <b>9159</b>                             | <b>68,686</b> | <b>52,16</b>         | <b>262,95</b> | <b>1772,97</b> | <b>162,269</b>                 |                |             |



День: 6  
 Видов: 2 недели  
 Возрастная категория: сад

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крушой (пшеница)/Сад      | 180           | 5,2                  | 5             | 17             | 132                            | 0,8           | 101         |
|                        | Чай с молоком/Сад                        | 180           | 2,67                 | 2,34          | 14,31          | 89                             | 1,2           | 413         |
|                        | Батон "Нарезной"/Сад                     | 20            | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                             |               | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сад              | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             |               | 6/н         |
|                        | Сметан. натуральный/Сад                  | 85            | 7,52                 | 13,46         | 1,51           | 157                            | 0,15          | 229         |
|                        | Сыр порционный (российский)/Сад          | 10            | 2,32                 | 3,95          |                | 36                             | 0,07          | 7           |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>495</b>    | <b>20,91</b>         | <b>24,55</b>  | <b>53,22</b>   | <b>514</b>                     | <b>2,22</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                        | 100           | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                             | 10            | 386         |
|                        | Салат овощные, фруктовые и ягодные/Сад   | 180           | 0,9                  |               | 18,18          | 76                             | 3,6           | 418         |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>280</b>    | <b>1,3</b>           | <b>0,4</b>    | <b>27,98</b>   | <b>120</b>                     | <b>13,6</b>   |             |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем/Сад         | 150           | 1,1                  | 2,94          | 7,64           | 61,5                           | 6,17          | 63          |
|                        | Гречка из пшени (фине зур)/Сад           | 130           | 7,87                 | 6,71          | 19,11          | 170,38                         | 2,75          | 321         |
|                        | Салат из свежих помидоров и огурцов /Сад | 60            | 0,579                | 3,68          | 1,81           | 42,84                          | 11,5          | 15          |
|                        | Компот из свежих плодов(яблок)/Сад       | 180           | 0,14                 | 0,14          | 21,42          | 87,84                          | 1,5           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сад              | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6/н         |
|                        | Соль/Сад                                 | 5             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               | 6/н         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад           | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>585</b>    | <b>14,489</b>        | <b>14,07</b>  | <b>79,42</b>   | <b>500,56</b>                  | <b>21,92</b>  |             |
| Полдник                | Гулли из отварной говядины/Сад           | 80            | 10,3                 | 8,15          | 2,6            | 125                            | 0,55          | 293         |
|                        | Каша рисовая(гречка)/Сад                 | 30            | 6,08                 | 2,48          | 32,66          | 170,65                         |               | 330         |
|                        | Салат из свеклы/Сад                      | 60            | 0,85                 | 3,6           | 5              | 56                             | 5             | 34          |
|                        | Ватрушка (дрожжевое тесто №436)/Сад      |               | 1,9                  | 1,01          | 11,88          | 64,15                          |               | 436         |
|                        | Ватрушка (фарш творожный №501)/Сад       |               | 4,61                 | 2,74          | 14,99          | 101                            |               | 501         |
|                        | Ватрушка/Сад                             | 35            | 6,4                  | 2,14          | 18,8           | 105                            |               | 456         |
|                        | Рисовый/Сад                              | 200           | 5,8                  | 5             | 8,4            | 102,22                         | 0,6           | 420         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад           | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                             |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>455</b>    | <b>38,32</b>         | <b>25,42</b>  | <b>108,63</b>  | <b>793,02</b>                  | <b>6,15</b>   |             |
| <b>Итого за 6 день</b> | <b>10974</b>                             | <b>75,819</b> | <b>64,44</b>         | <b>269,25</b> | <b>1927,58</b> | <b>43,89</b>                   |               |             |

День: 7

Неделя: 2 неделя

Возрастная

категория:

СД

| Пример пищи            | Наименование блюда                       | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры   |
|------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|
|                        |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                |               |               |
| Завтрак                | Суп молочный запяный/Сад                 | 180          | 4,93                 | 4,54          | 14,49         | 118,62                         | 0,878         | 99            |
|                        | Пудинг из творога /Сад                   | 70           | 10,5                 | 7,53          | 17,04         | 177,8                          | 0,14          | 249           |
|                        | Молочный запяный/Сад                     | 200          | 6,08                 | 5,42          | 10,07         | 113,3                          | 2,73          | 419           |
|                        | Батон "Нарезной"/Сад                     | 20           | 1,6                  | 0,6           | 10,6          | 54                             |               | 6н            |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6н            |
|                        | Джем/Сад                                 | 15           |                      |               | 8,5           | 34,5                           |               | 6н            |
| <b>Итого</b>           |  | <b>505</b>   | <b>24,71</b>         | <b>18,29</b>  | <b>70,5</b>   | <b>546,22</b>                  | <b>3,748</b>  |               |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                        | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 386           |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                      | <b>10</b>     |               |
| Обед                   | Суп с рыбными консервами/Сад             | 200          | 6,87                 | 6,72          | 11,46         | 133,8                          | 7,29          | 95            |
|                        | Биточки паровые(говядина)/Сад            | 60           | 8,64                 | 5,79          | 5,71          | 110                            | 0,13          | 306           |
|                        | Макaronные изделия отварные с маслом/Сад | 60           | 2,31                 | 2,36          | 15,83         | 92,19                          |               | 219           |
|                        | Соус сметанный №372-30 (к биточкам)/Сад  | 30           | 0,422                | 1,495         | 1,76          | 22,2                           | 0,012         | 372           |
|                        | Салат из свежих помидоров с луком/Сад    | 50           | 0,57                 | 3,09          | 2,3           | 39,5                           | 10            | 14            |
|                        | Компот из сушеных фруктов/Сад            | 150          | 0,33                 | 0,015         | 20,82         | 84,7                           | 0,3           | 394           |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6н            |
|                        | Соль/Сад                                 | 5            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               | 6н            |
|                        | Хлеб пшеничный "Торковский"/Сад          | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6н            |
|                        | <b>Итого</b>                             |              | <b>615</b>           | <b>23,842</b> | <b>26,07</b>  | <b>87,28</b>                   | <b>620,39</b> | <b>17,732</b> |
| Полдник                | Рыба, запеченная с картофелем/Сад        | 80           | 6,17                 | 4,63          | 7,87          | 98                             |               | 204           |
|                        | Соус молочный №370-27/Сад                | 27           | 0,723                | 2,4           | 2,66          | 35,96                          | 0,088         | 370           |
|                        | Салат из свежих огурцов/Сад              | 50           | 0,38                 | 3,045         | 1,18          | 33,6                           | 4,7           | 13            |
|                        | Чай с сахаром/Сад                        | 180          | 0,04                 | 0,01          | 6,99          | 28                             | 0,02          | 411           |
|                        | Чай заварка/Сад                          | 30           | 0,06                 | 0,02          | 0,91          | 0,42                           |               | 410           |
|                        | Яблоко отварное/Сад                      | 1            | 5,08                 | 4,6           | 0,28          | 63                             |               | 227           |
|                        | Печенье/Сад                              | 23           | 1,5                  | 4,15          | 14,7          | 103                            |               |               |
|                        | Хлеб пшеничный "Торковский"/Сад          | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6н            |
|                        | <b>Итого</b>                             |              | <b>410</b>           | <b>15,763</b> | <b>19,055</b> | <b>43,49</b>                   | <b>407,98</b> | <b>4,808</b>  |
| <b>Итого за 7 дней</b> |  | <b>12604</b> | <b>64,705</b>        | <b>57,815</b> | <b>211,07</b> | <b>1616,59</b>                 | <b>36,288</b> |               |

День: 8  
 Период: 2 недели  
 Возрастная категория: сад

| Прим. пище             | Наименование блюда                       | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак                | Омлет с морковью/Сад                     | 85           | 6,2                  | 11,57         | 2,97          | 141                            | 1,03          | 231         |
|                        | Завтрак зерновой/Сад                     | 180          | 5,94                 | 5,508         | 39,7          | 231                            | 1,8           | 124         |
|                        | Салат из кукурузы/Сад                    | 60           | 1,73                 | 3,7           | 4,82          | 59,6                           | 3             | 12          |
|                        | Какао с молоком/Сад                      | 180          | 3,67                 | 3,19          | 15,82         | 107                            | 0             | 416         |
|                        | Батон "Нарзной"/Сад                      | 20           | 1,6                  | 0,6           | 10,6          | 54                             |               | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6н          |
| <b>Итого</b>           |  | <b>545</b>   | <b>20,74</b>         | <b>24,768</b> | <b>83,71</b>  | <b>638,6</b>                   | <b>5,83</b>   |             |
| Второй завтрак         | Салат овощные, фруктовые и ягоды/Сад     | 200          | 1                    |               | 20,2          | 84,4                           | 4             | 418         |
|                        | Печенье/Сад                              | 22           | 1,5                  | 4,15          | 14,7          | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>222</b>   | <b>2,5</b>           | <b>4,15</b>   | <b>34,9</b>   | <b>187,4</b>                   | <b>4</b>      |             |
| Обед                   | Суп картофельный/Сад                     | 180          | 1,68                 | 2,03          | 11,97         | 72,9                           | 8,64          | 83          |
|                        | Биточки паровые /Сад                     | 80           | 11,59                | 7,97          | 7,75          | 149                            | 0,17          | 308         |
|                        | Запеканка овощная с мясом/Сад            | 105          | 3,7                  | 10,33         | 18,19         | 187,8                          | 26,66         | 169         |
|                        | Суп сметанный №372-30 (а биточки)/Сад    | 30           | 0,422                | 1,493         | 1,76          | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|                        | Салат из свежих помидоров с луком/Сад    | 50           | 0,57                 | 3,09          | 2,3           | 39,5                           | 10            | 14          |
|                        | Компот из свежих яблок/Сад               | 180          | 0,14                 | 0,14          | 21,42         | 87,84                          | 1,5           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6н          |
|                        | Соль/Сад                                 | 5            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               | 6н          |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад           | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>690</b>   | <b>22,902</b>        | <b>25,655</b> | <b>92,79</b>  | <b>697,24</b>                  | <b>46,982</b> |             |
| Полдник                | Пюре картофельное/Сад                    | 60           | 0,06                 | 1,9           | 3,17          | 54                             | 7,26          | 339         |
|                        | Шницель рыбный натуральный/Сад           | 60           | 4,98                 | 2,68          | 5,84          | 83                             | 1,83          | 274         |
|                        | Салат из свежих помидоров и огурцов /Сад | 60           | 0,579                | 3,68          | 1,83          | 42,84                          | 11,5          | 15          |
|                        | Крендель сахарный/Сад                    | 30           | 7,09                 | 0,98          | 30,89         | 241,42                         |               | 443         |
|                        | Кофе/Сад                                 | 200          | 5,8                  | 5             | 8             | 190                            | 1,4           | 420         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад           | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>450</b>   | <b>24,109</b>        | <b>23,44</b>  | <b>64,85</b>  | <b>567,26</b>                  | <b>21,99</b>  |             |
| <b>Итого за 8 день</b> |  | <b>14511</b> | <b>70,251</b>        | <b>78,013</b> | <b>275,85</b> | <b>2090,5</b>                  | <b>78,802</b> |             |

День: 9

Неделя: 2 неделя

Возрастная

категория: сад

| Пример пищи            | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крутой (рис)Сад                              | 200          | 4,8                  | 5,07          | 16,83         | 132,4                          | 0,91          | 101         |
|                        | Пудинг из творога Сад                                       | 30           | 10,5                 | 7,53          | 17,04         | 177,8                          | 0,14          | 249         |
|                        | Молоко кипяченоеСад   | 150          | 4,58                 | 4,08          | 7,58          | 85                             | 2,05          | 419         |
|                        | Батон "Нарезной"Сад   | 20           | 1,6                  | 0,6           | 10,6          | 54                             |               | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"Сад                                  | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6/н         |
|                        | Сыр порционный (росийский)Сад                               | 10           | 2,32                 | 2,95          |               | 36                             | 0,07          | 7           |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>470</b>   | <b>25,4</b>          | <b>20,43</b>  | <b>61,85</b>  | <b>531,2</b>                   | <b>3,17</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежиеСад  | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 386         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                      | <b>10</b>     |             |
| Обед                   | Суп картофельный с крутой (пшено) Сад                       | 180          | 1,37                 | 2,32          | 10,74         | 65,99                          | 11,86         | 86          |
|                        | Птица, тушенная в соусе №372 с овощами (филе кур)Сад        | 180          | 9,37                 | 2,28          | 16,49         | 124                            | 7,34          | 319         |
|                        | Соус сметанный №372-30Сад                                   | 30           | 0,432                | 1,495         | 1,76          | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|                        | Салат из свежих помидоров с лукомСад                        | 30           | 0,57                 | 3,09          | 2,3           | 39,5                           | 10            | 14          |
|                        | Напиток из сухофруктов витаминизированный (груша Дачная)Сад | 180          |                      |               | 12,6          | 7,2                            | 0             | 304         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"Сад                                  | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6/н         |
|                        | СольСад   | 5            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               | 6/н         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"Сад                               | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>685</b>   | <b>16,532</b>        | <b>9,785</b>  | <b>73,29</b>  | <b>396,89</b>                  | <b>29,212</b> |             |
| Полдник                | Суфле из отварного мяса с рисом (говядина)Сад               | 80           | 15,56                | 11,39         | 16,7          | 232                            |               | 295         |
|                        | Салат из болгарской капусты с морковьюСад                   | 60           | 0,84                 | 3,05          | 5,41          | 52,44                          | 19,4          | 21          |
|                        | Ватрушка (дрожжевое тесто №436)Сад                          |              | 1,9                  | 1,01          | 11,88         | 64,15                          |               | 436         |
|                        | Ватрушка (фарш творожный №501)Сад                           |              | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 101                            |               | 501         |
|                        | ВатрушкаСад   | 35           | 6,4                  | 2,14          | 18,8          | 105                            |               | 456         |
|                        | Кофейный напиток с молокомСад                               | 180          | 2,85                 | 2,41          | 14,36         | 91                             | 1,17          | 414         |
|                        | Яйцо отварноеСад  | 1            | 5,08                 | 4,6           | 0,28          | 63                             |               | 227         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"Сад                               | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>376</b>   | <b>38,84</b>         | <b>27,54</b>  | <b>91,82</b>  | <b>754,59</b>                  | <b>20,57</b>  |             |
| <b>Итого за 9 дней</b> |   | <b>16142</b> | <b>81,172</b>        | <b>58,155</b> | <b>236,76</b> | <b>1726,68</b>                 | <b>62,952</b> |             |

День: 10  
 Период: 2 недели  
 Возрастная категория: с/д

| Пример пищи             | Наименование блюда  | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|---|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |   |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Суп молочный (сладкий)/Сад                                      | 15            | 0,29                 | 0,68           | 1,99           | 15,23                          |               | 369         |
|                         | Сырники из творога/Сад  | 70            | 1,3                  | 8,87           | 7,532          | 162,4                          | 0,182         | 245         |
|                         | Чай с сахаром/Сад   | 180           | 0,04                 | 0,01           | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
|                         | Чай-заварка/Сад   | 30            | 0,06                 | 0,02           | 0,01           | 0,42                           |               | 410         |
|                         | Батон "Торговый"/Сад  | 20            | 1,6                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |               | 60          |
|                         | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                     | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 60          |
|                         | Суп молочный с крушой (Теруле)/Сад                              | 200           | 3,92                 | 5,93           | 17,92          | 148,8                          | 0,91          | 101         |
| <b>Итого</b>            | <b>535</b>  | <b>22,51</b>  | <b>16,31</b>         | <b>54,842</b>  | <b>454,85</b>  | <b>1,112</b>                   |               |             |
| Второй завтрак          | Салат овощной, фруктовый и ягодный/Сад                          | 180           | 0,9                  |                | 18,18          | 76                             | 3,6           | 418         |
|                         | Печенье/Сад   | 22            | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|                         | <b>Итого</b>  | <b>202</b>    | <b>2,4</b>           | <b>4,15</b>    | <b>32,88</b>   | <b>179</b>                     | <b>3,6</b>    |             |
| Обед                    | Щи из свежей капусты с картофелем/Сад                           | 150           | 1,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|                         | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным №371/Сад | 60            | 9,28                 | 6,07           | 6,23           | 117                            | 0,07          | 324         |
|                         | Микроволны: изделия отварные с соусом/Сад                       | 80            | 1,95                 | 1,8            | 14             | 85                             | 0,055         | 219         |
|                         | Суп молочный густой №371/Сад                                    | 27            | 0,978                | 3,05           | 3,35           | 44,76                          | 0,132         | 171         |
|                         | Салат из свежих огурцов/Сад                                     | 30            | 0,38                 | 3,043          | 1,18           | 33,6                           | 4,7           | 13          |
|                         | Квас из пшеницы (дрожжи или варья)/Сад                          | 180           | 0,098                |                | 21,08          | 84,78                          | 0,317         | 401         |
|                         | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                                     | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                         | Соль/Сад  | 5             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               | 60          |
|                         | Хлеб пшеничный "Торговый"/Сад                                   | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                         | <b>Итого</b>  | <b>612</b>    | <b>19,53</b>         | <b>17,496</b>  | <b>80,329</b>  | <b>583,99</b>                  | <b>16,353</b> |             |
| Полдник                 | Шницель рыбный натуральный/Сад                                  | 60            | 8,94                 | 2,68           | 5,84           | 82                             | 1,83          | 274         |
|                         | Каша овсяная пшеничная/Сад                                      | 50            | 6,17                 | 1,84           | 34,26          | 179,84                         |               | 331         |
|                         | Салат из свежих помидоров и огурцов/Сад                         | 50            | 0,482                | 3,06           | 1,54           | 35,7                           | 9,5           | 15          |
|                         | Кремль с сахарной/Сад   | 50            | 7,09                 | 9,98           | 30,89          | 241,42                         |               | 443         |
|                         | Резинка/Сад   | 200           | 5,8                  | 5              | 8,4            | 102,22                         | 0,6           | 420         |
|                         | Хлеб пшеничный "Торговый"/Сад                                   | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 60          |
|                         | <b>Итого</b>  | <b>430</b>    | <b>30,122</b>        | <b>22,76</b>   | <b>90,73</b>   | <b>688,18</b>                  | <b>11,93</b>  |             |
| <b>Итого за 10 дней</b> | <b>17921</b>  | <b>74,562</b> | <b>60,716</b>        | <b>258,781</b> | <b>1876,02</b> | <b>32,995</b>                  |               |             |

|  |  |  |        |         |          |          |         |  |
|--|--|--|--------|---------|----------|----------|---------|--|
| Итого за весь период   |  |  | 742,93 | 641,061 | 2548,977 | 19171,58 | 635,834 |  |
| Среднее значение за период   |  |  | 74,293 | 64,1061 | 254,8977 | 1917,158 | 63,5834 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 3,88   | 3,35    | 13,28    |          |         |  |

ЯСЛИ - ГРУППЫ 12-ТИ ЧАСОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ (дети от 1,5 до 3 лет)

День: 1

Период: 1 неделя

Возрастная категория: ясли

| Пример пищи    | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак        | Суп молочный манный/1-я младшая                         | 150         | 4,1                  | 3,78          | 11,7          | 98,85                          | 0,732         | 99          |
|                | Соус молочный (сладкий)/1-я младшая                     | 15          | 0,292                | 0,678         | 1,98          | 15,22                          | 0,049         | 369         |
|                | Запеканка из творога с мукой пшеничной/1-я младшая      | 50          | 8,88                 | 6,05          | 9,18          | 126,5                          | 0,12          | 251         |
|                | Молоко кипяченое/1-я младшая                            | 180         | 5,44                 | 4,88          | 9,07          | 102                            | 2,46          | 419         |
|                | Батон "Нарезной"/1-я младшая                            | 15          | 1,2                  | 0,45          | 7,95          | 40,5                           | 0             | 60          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 15          | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 60          |
|                | <b>Итого</b>  | <b>425</b>  | <b>21,182</b>        | <b>15,988</b> | <b>47,23</b>  | <b>417,87</b>                  | <b>3,361</b>  |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/1-я младшая                               | 100         | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 386         |
|                | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая           | 150         | 0,75                 |               | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>250</b>  | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>    | <b>24,95</b>  | <b>108</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед           | Суп картофельный/1-я младшая                            | 150         | 1,41                 | 1,71          | 10,08         | 73,93                          | 7,2           | 83          |
|                | Гуляш из отварной говядины/1-я младшая                  | 60          | 7,7                  | 6,2           | 1,98          | 94,5                           | 0,3           | 293         |
|                | Мясные изделия отварные с маслом/1-я младшая            | 50          | 1,84                 | 2,33          | 13,2          | 80,57                          |               | 219         |
|                | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая             | 50          | 0,36                 | 2,5           | 1,09          | 28,21                          | 2,78          | 20          |
|                | Кисель молочный/1-я младшая                             | 180         | 3,78                 | 3,35          | 27,23         | 154,26                         | 1,3           | 402         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 15          | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 60          |
|                | Соль/1-я младшая  | 3           | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               |             |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 15          | 1,2                  | 0,15          | 7,3           | 34,5                           |               | 60          |
|                | <b>Итого</b>  | <b>523</b>  | <b>17,49</b>         | <b>16,39</b>  | <b>68,22</b>  | <b>506,47</b>                  | <b>11,48</b>  |             |
| Ужин           | Пюре из рыбы натуральной/1-я младшая                    | 60          | 8,98                 | 2,68          | 3,84          | 83                             | 1,83          | 274         |
|                | Картофель отварной/1-я младшая                          | 50          | 0,72                 | 1,65          | 6,93          | 44,03                          | 10            | 336         |
|                | Салат из тертого зеленого консервированного/1-я младшая | 50          | 1,49                 | 2,59          | 3,12          | 41,8                           | 5,5           | 10          |
|                | Крем-десерт сахарный/1-я младшая                        | 50          | 3,26                 | 8,08          | 29,63         | 203,14                         |               | 443         |
|                | Компот из свежих ягод(яблоко)/1-я младшая               | 180         | 0,14                 | 0,14          | 21,42         | 87,84                          | 3,5           | 390         |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 25          | 2                    | 0,25          | 12,25         | 57                             |               | 60          |
|                | <b>Итого</b>  | <b>415</b>  | <b>16,59</b>         | <b>15,39</b>  | <b>79,19</b>  | <b>516,81</b>                  | <b>18,83</b>  |             |
|                | <b>Итого за 1 день</b>                                  | <b>1613</b> | <b>56,382</b>        | <b>48,168</b> | <b>219,59</b> | <b>1542,85</b>                 | <b>46,771</b> |             |

День: 2  
 Период: 1 неделя  
 Возрастная категория: взрослые

| Пример пищи            | Наименование блюда                             | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак                | Сул молочный с крупой (пшеничная)/1-я младшая  | 150          | 1,7                  | 1,6           | 5,6           | 44                             | 0,3           | 101         |
|                        | Салат из кукурузы/1-я младшая                  | 40           | 1,15                 | 2,5           | 3,2           | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|                        | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая         | 180          | 2,85                 | 2,41          | 14,26         | 91                             | 1,17          | 414         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                   | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95          | 40,5                           | 0             | 60          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая            | 15           | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 60          |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                  | 65           | 5,73                 | 11,04         | 1,1           | 127                            | 0,1           | 229         |
|                        | Сыр порезанный (российский)/1-я младшая        | 10           | 2,56                 | 2,61          |               | 34                             | 0,07          | 7           |
| <b>Итого</b>           | <b>475</b>                                     | <b>16,39</b> | <b>20,76</b>         | <b>39,56</b>  | <b>410,7</b>  | <b>5,34</b>                    |               |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                      | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 366         |
|                        | Салат овощной, фруктовый и ягодный/1-я младшая | 150          | 0,75                 |               | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
|                        | <b>Итого</b>                                   | <b>250</b>   | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>    | <b>24,95</b>  | <b>108</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая       | 150          | 1,1                  | 2,97          | 7,72          | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|                        | Биточки паровые (говядина)/1-я младшая         | 60           | 8,64                 | 3,79          | 5,71          | 110                            | 0,13          | 306         |
|                        | Пюре картофельное/1-я младшая                  | 30           | 1,02                 | 1,6           | 6,8           | 45,75                          | 6             | 139         |
|                        | Салат из свеклы/1-я младшая                    | 30           | 0,7                  | 3             | 4             | 47                             | 4,7           | 34          |
|                        | Компот из свежих яблок/1-я младшая             | 150          | 0,12                 | 0,12          | 17,9          | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая            | 15           | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 60          |
|                        | Соль/1-я младшая                               | 3            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая         | 25           | 2                    | 0,25          | 12,25         | 57                             |               | 60          |
|                        | <b>Итого</b>                                   | <b>503</b>   | <b>14,78</b>         | <b>13,88</b>  | <b>61,73</b>  | <b>429,57</b>                  | <b>18,23</b>  |             |
| Полдник                | Котлеты рубленные из птицы/1-я младшая         | 60           | 11,66                | 2,75          | 9,98          | 111                            | 0,1           | 322         |
|                        | Каша вязкая пшеничная/1-я младшая              | 50           | 6,17                 | 1,84          | 34,26         | 179,84                         |               | 351         |
|                        | Ватрушка/1-я младшая                           | 35           | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 101                            | 0,02          | 441         |
|                        | Дрожжевое тесто №436/1-я младшая               |              | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 100                            | 0             | 436         |
|                        | Фарш творожный №501/1-я младшая                |              | 4,61                 | 2,74          | 14,59         | 101                            | 0,08          | 301         |
|                        | ИСРА КАБАЧКОВАЯ/1-я младшая                    | 60           | 0,72                 | 2,82          | 4,62          | 47                             | 4,5           | 57          |
|                        | Кефир/1-я младшая                              | 150          | 4,35                 | 3,75          | 6             | 75                             | 1,05          | 420         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая         | 25           | 2                    | 0,25          | 12,25         | 57                             |               | 60          |
| <b>Итого</b>           | <b>380</b>                                     | <b>35,73</b> | <b>19,63</b>         | <b>110,88</b> | <b>771,84</b> | <b>5,75</b>                    |               |             |
| <b>Итого за 2 день</b> |  | <b>3221</b>  | <b>71,05</b>         | <b>84,67</b>  | <b>237,12</b> | <b>1720,11</b>                 | <b>42,32</b>  |             |



День: 3

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория: взросл

| Прием пищи              | Наименование блюда                                | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|---|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |   |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Завтрак зерновой/1-я младшая                      | 150           | 4,95                 | 4,59           | 33,09          | 193                            | 1,5           | 134         |
|                         | Чай с сахаром/1-я младшая                         | 150           | 0,04                 | 0,01           | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
|                         | Чай-зеленый/1-я младшая                           | 20            | 0,04                 | 0,011          | 0,008          | 0,28                           | 0,02          | 410         |
|                         | Батон "Нарезной"/1-я младшая                      | 15            | 1,2                  | 0,45           | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6/н         |
|                         | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая               | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                         | Омлет натуральный/1-я младшая                     | 65            | 5,73                 | 11,04          | 1,1            | 127                            | 0,1           | 229         |
|                         | Сыр порционный (российский)/1-я младшая           | 10            | 2,56                 | 2,61           |                | 34                             | 0,07          | 7           |
|                         | <b>Итого</b>                                      | <b>430</b>    | <b>16,12</b>         | <b>18,911</b>  | <b>58,938</b>  | <b>468,28</b>                  | <b>1,71</b>   |             |
| Второй завтрак          | Фрукты свежие/1-я младшая                         | 100           | 1,5                  | 0,5            | 21             | 95                             | 10            | 386         |
|                         | <b>Итого</b>                                      | <b>100</b>    | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>     | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>     |             |
| Обед                    | Суп картофельный/1-я младшая                      | 150           | 1,41                 | 1,71           | 10,08          | 73,93                          | 7,2           | 83          |
|                         | Жаркое по-доминканскому/1-я младшая               | 100           | 12,3                 | 3,39           | 9,9            | 120,45                         | 4,07          | 192         |
|                         | Кисель молочный/1-я младшая                       | 150           | 3,15                 | 2,82           | 22,91          | 129,8                          | 0             | 402         |
|                         | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая               | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                         | Сель/1-я младшая                                  | 3             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               |             |
|                         | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая       | 40            | 0,23                 | 2              | 0,52           | 21,01                          | 1,87          |             |
|                         | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая            | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                         | <b>Итого</b>                                      | <b>483</b>    | <b>20,49</b>         | <b>10,32</b>   | <b>63,01</b>   | <b>437,19</b>                  | <b>13,14</b>  |             |
| Полдник                 | Терфелл рыбные тушеные с соусом №372 /1-я младшая | 80            | 7,73                 | 2,04           | 7,55           | 77                             | 0,19          | 277         |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая  | 60            | 2,19                 | 1,34           | 10,54          | 64                             | 0,04          | 219         |
|                         | Соус сметанный №372-15/1-я младшая                | 15            | 0,211                | 0,748          | 0,88           | 11,1                           | 0,006         | 372         |
|                         | Салат из кукурузы/1-я младшая                     | 40            | 1,15                 | 2,5            | 3,2            | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|                         | Компот из свежих плодов(яблоко)/1-я младшая       | 150           | 0,12                 | 0,12           | 17,9           | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|                         | Печенье/1-я младшая                               | 30            | 3                    | 8,3            | 19,4           | 206                            |               |             |
|                         | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая            | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                         | <b>Итого</b>                                      | <b>375</b>    | <b>15,991</b>        | <b>15,248</b>  | <b>79,27</b>   | <b>517</b>                     | <b>5,236</b>  |             |
| <b>Итого за 3 день.</b> | <b>4609</b>                                       | <b>54,101</b> | <b>44,979</b>        | <b>222,218</b> | <b>1517,97</b> | <b>30,686</b>                  |               |             |

День: 4

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория: юни

| Прием пищи     | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |
| Завтрак        | Суп молочный с крупой (рис)/1-я младшая                 | 150         | 3,61                 | 3,808         | 12,624         | 99,3                           | 0,682          | 101         |
|                | Пудинг из творога (запеченный)/1-я младшая              | 50          | 7,57                 | 5,38          | 12,17          | 127                            | 0,1            | 249         |
|                | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая                  | 150         | 2,34                 | 2             | 10,63          | 70                             | 0,98           | 414         |
|                | Батон "Бирюзовой"/1-я младшая                           | 15          | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0              | 6н          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6н          |
|                | Масло сливочное/1-я младшая                             | 5           | 0,04                 | 3,62          | 0,06           | 33                             | 0              | 6           |
|                | <b>Итого</b>  | <b>390</b>  | <b>16,36</b>         | <b>15,458</b> | <b>53,234</b>  | <b>415,8</b>                   | <b>1,762</b>   |             |
| Второй завтрак | Соус овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая           | 150         | 0,75                 |               | 15,15          | 64                             | 3              | 418         |
|                | Печенье/1-я младшая                                     | 22          | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |                |             |
|                | <b>Итого</b>  | <b>172</b>  | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>   | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>       |             |
| Обед           | Щи из свежей капусты с картофелем/1-я младшая           | 150         | 1,044                | 2,931         | 5,089          | 50,85                          | 11,079         | 73          |
|                | Биточки паровые/говядина/1-я младшая                    | 60          | 8,64                 | 5,79          | 5,71           | 110                            | 0,13           | 306         |
|                | Капуста тушеная/1-я младшая                             | 100         | 1,91                 | 2,24          | 10,07          | 64,45                          | 66,93          | 143         |
|                | Соус сметанный №372-15 (к биточкам)/1-я младшая         | 15          | 0,211                | 0,748         | 0,88           | 11,1                           | 0,006          | 372         |
|                | Салат из горошка зеленого консервированного/1-я младшая | 50          | 1,49                 | 2,59          | 3,12           | 41,8                           | 5,5            | 10          |
|                | Кисель молочный/1-я младшая                             | 150         | 3,15                 | 2,82          | 22,91          | 129,8                          | 0              | 402         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6н          |
|                | Соль/1-я младшая  | 3           | 0                    | 0             | 0              | 0                              |                |             |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 15          | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |                | 6н          |
|                | <b>Итого</b>  | <b>563</b>  | <b>19,245</b>        | <b>17,469</b> | <b>64,879</b>  | <b>488,5</b>                   | <b>83,665</b>  |             |
| Полдник        | Пюре картофельное/1-я младшая                           | 30          | 1,02                 | 1,6           | 6,8            | 45,75                          | 6              | 139         |
|                | Шницель рыбный натуральный/1-я младшая                  | 60          | 8,98                 | 2,68          | 3,84           | 83                             | 1,83           | 274         |
|                | Кремль сахарный/1-я младшая                             | 30          | 3,26                 | 8,08          | 31,62          | 210,62                         |                | 441         |
|                | ИСКРА КАБАЧКОВАЯ/1-я младшая                            | 30          | 0,6                  | 2,35          | 3,85           | 39,2                           | 3,7            | 57          |
|                | Равенин/1-я младшая                                     | 180         | 5,22                 | 4,5           | 7,56           | 92                             | 0,54           | 420         |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 15          | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |                | 6н          |
|                | <b>Итого</b>  | <b>405</b>  | <b>20,28</b>         | <b>19,36</b>  | <b>62,97</b>   | <b>505,07</b>                  | <b>12,07</b>   |             |
|                | <b>Итого за 4 день</b>                                  | <b>6139</b> | <b>58,135</b>        | <b>56,437</b> | <b>210,933</b> | <b>1576,37</b>                 | <b>100,497</b> |             |

День: 5  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: дети

| Прием пищи             | Наименование блюда                              | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                        |   |               | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (перловая)/1-я младшая    | 150           | 4,41                 | 4,41          | 13,3           | 0,666                          | 101            |             |
|                        | Сырники из творога/1-я младшая                  | 70            | 14,06                | 9,87          | 12,71          | 236,02                         | 0,35           | 245         |
|                        | Каша с молоком/1-я младшая                      | 180           | 3,67                 | 3,19          | 15,82          | 107                            | 1,43           | 416         |
|                        | Батон "Нарзский"/1-я младшая                    | 15            | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0              | 60          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,4            | 46                             | 0              | 60          |
|                        | Ябло отварное/1-я младшая                       | 1             | 3,08                 | 4,6           | 0,28           | 63                             |                | 227         |
|                        | Джем/1-я младшая                                | 15            |                      |               | 8,5            | 34,5                           |                | 60          |
| <b>Итого</b>           | <b>451</b>                                      | <b>36,02</b>  | <b>22,72</b>         | <b>68,36</b>  | <b>527,686</b> | <b>1,78</b>                    |                |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                       | 100           | 1,5                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10             | 386         |
| <b>Итого</b>           | <b>100</b>                                      | <b>1,5</b>    | <b>0,5</b>           | <b>21</b>     | <b>95</b>      | <b>10</b>                      |                |             |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми (горох)/1-я младшая | 150           | 3,3                  | 3,1           | 9,7            | 80,85                          | 0              | 87          |
|                        | Филе курицы, тушеной в соусе/1-я младшая        | 60            | 7,3                  | 2             | 1,7            | 54,7                           | 0,008          | 318         |
|                        | Каша рассыпчатая (гречка)/1-я младшая           | 60            | 3,44                 | 2,43          | 15,45          | 97,5                           |                | 330         |
|                        | Соус сметанный №372-60/1-я младшая              | 60            | 0,844                | 2,89          | 3,52           | 44,4                           | 0,023          | 372         |
|                        | Винегрет овощной/1-я младшая                    | 50            | 0,7                  | 3             | 3,8            | 46                             | 6,6            | 46          |
|                        | Напиток из пшеницы (пшеничка)/1-я младшая       | 180           | 0,61                 | 0,25          | 18,67          | 79                             | 90             | 417         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 60          |
|                        | Соль/1-я младшая                                | 3             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |                |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Горьковский"/1-я младшая        | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |                | 60          |
|                        | <b>Итого</b>                                    | <b>598</b>    | <b>18,994</b>        | <b>14,12</b>  | <b>69,94</b>   | <b>482,95</b>                  | <b>96,631</b>  |             |
| Полдник                | Рыба, запеченная в сметанном соусе/1-я младшая  | 60/30         | 6,87                 | 3,52          | 1,49           | 65                             | 0,12           | 266         |
|                        | Картофель отварной /1-я младшая                 | 50            | 0,67                 | 3,81          | 6,28           | 63,6                           | 9              | 136         |
|                        | Соус сметанный №372-30/1-я младшая              | 30            | 0,422                | 1,495         | 1,76           | 22,2                           | 0,012          | 372         |
|                        | Салат из кукурузы/1-я младшая                   | 40            | 1,15                 | 2,5           | 3,2            | 39,7                           | 3,7            | 12          |
|                        | Ватрушка/1-я младшая                            | 35            | 4,61                 | 2,74          | 14,59          | 101                            | 0,02           | 441         |
|                        | Дрожжевое тесто №436/1-я младшая                |               | 4,61                 | 2,74          | 14,59          | 100                            | 0              | 436         |
|                        | Фарш творожный №501/1-я младшая                 |               | 4,61                 | 2,74          | 14,59          | 101                            | 0,08           | 501         |
|                        | Чай с сахаром/1-я младшая                       | 150           | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 28                             | 0,02           | 411         |
|                        | Чай-оварок/1-я младшая                          | 20            | 0,04                 | 0,011         | 0,008          | 0,28                           | 0,02           | 410         |
|                        | Хлеб пшеничный "Горьковский"/1-я младшая        | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 60          |
| <b>Итого</b>           | <b>435</b>                                      | <b>24,622</b> | <b>19,766</b>        | <b>73,298</b> | <b>566,78</b>  | <b>12,972</b>                  |                |             |
| <b>Итого за 5 дней</b> |   | <b>7723</b>   | <b>75,136</b>        | <b>57,106</b> | <b>232,598</b> | <b>1672,416</b>                | <b>121,383</b> |             |

День: 6  
 Период: 2 недели  
 Возрастная категория: юны

| Прием пищи             | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |             | Б                    | Ж             | У            |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой пшеничной/1-я младшая             | 150         | 1,7                  | 1,6           | 5,6          | 44                             | 0,3           | 101         |
|                        | Салат из горошка зеленого консервированного/1-я младшая | 50          | 1,49                 | 2,59          | 3,12         | 41,8                           | 5,5           | 10          |
|                        | Чай с молоком или сливками/1-я младшая                  | 150         | 2,65                 | 2,33          | 11           | 0,31                           | 77            | 413         |
|                        | Битто "Нарезной"/1-я младшая                            | 15          | 3,2                  | 0,45          | 7,95         | 40,5                           | 0             | 60          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8          | 46                             | 0             | 60          |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                           | 65          | 5,73                 | 11,04         | 1,1          | 127                            | 0,1           | 229         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>450</b>  | <b>14,37</b>         | <b>18,21</b>  | <b>38,57</b> | <b>209,61</b>                  | <b>82,9</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                               | 100         | 1,5                  | 0,5           | 21           | 95                             | 10            | 386         |
|                        | Сок соевый, фруктовый и яблочный/1-я младшая            | 150         | 0,75                 |               | 15,15        | 64                             | 3             | 418         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>250</b>  | <b>2,25</b>          | <b>0,5</b>    | <b>36,15</b> | <b>159</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая                | 150         | 1,1                  | 2,97          | 7,71         | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|                        | Паштет из птицы (филе кури)/1-я младшая                 | 100         | 6,27                 | 4,02          | 17,09        | 128,92                         | 0,85          | 321         |
|                        | Компот из апельсинов или мандаринов/1-я младшая         | 150         | 0,33                 | 0,075         | 25,49        | 103,95                         | 9,6           | 302         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8          | 46                             | 0             | 60          |
|                        | Соль/1-я младшая  | 3           | 0                    | 0             | 0            | 0                              |               |             |
|                        | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/1-я младшая                             | 50          | 0,6                  | 2,35          | 3,85         | 39,2                           | 3,7           | 57          |
|                        | Хлеб пшеничный "Торжокский"/1-я младшая                 | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8          | 46                             | 0             | 60          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>493</b>  | <b>11,5</b>          | <b>9,815</b>  | <b>73,75</b> | <b>426,19</b>                  | <b>20,25</b>  |             |
| Полдник                | Гулет из отварной говядины/1-я младшая                  | 60          | 7,7                  | 6,2           | 1,98         | 94,5                           | 0,3           | 293         |
|                        | Пюре картофельное/1-я младшая                           | 50          | 1,02                 | 1,6           | 6,8          | 45,75                          | 6             | 339         |
|                        | Салат из свеклы с зеленым горошком/1-я младшая          | 60          | 1                    | 2,5           | 5            | 46                             | 5,8           | 35          |
|                        | Крендель сахарный/1-я младшая                           | 50          | 3,26                 | 8,08          | 29,63        | 203,14                         |               | 443         |
|                        | Кисель с молоком/1-я младшая                            | 180         | 3,67                 | 3,19          | 15,82        | 107                            | 1,43          | 416         |
|                        | Хлеб пшеничный "Торжокский"/1-я младшая                 | 20          | 1,6                  | 0,2           | 9,8          | 46                             | 0             | 60          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>420</b>  | <b>18,25</b>         | <b>21,77</b>  | <b>69,03</b> | <b>542,39</b>                  | <b>13,53</b>  |             |
| <b>Итого за 6 дней</b> |   | <b>9336</b> | <b>46,37</b>         | <b>50,295</b> | <b>217,5</b> | <b>1427,19</b>                 | <b>129,68</b> |             |

День: 7

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: дети

| Пример пищи            | Наименование блюда                                      | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный кашный/1-я младшая                         | 150          | 4,1                  | 3,78          | 11,7           | 98,85                          | 0,732         | 99          |
|                        | Сырники из творога/1-я младшая                          | 70           | 14,06                | 9,87          | 13,71          | 239,76                         | 0,35          | 245         |
|                        | Молоко кипяченое/1-я младшая                            | 180          | 5,48                 | 4,88          | 9,07           | 102                            | 2,46          | 419         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                            | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                        | Сыр порционный (российский)/1-я младшая                 | 10           | 2,56                 | 2,61          |                | 34                             | 0,07          | 7           |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>445</b>   | <b>29</b>            | <b>21,79</b>  | <b>52,23</b>   | <b>561,11</b>                  | <b>3,612</b>  |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                               | 100          | 1,5                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10            | 386         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>100</b>   | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>    | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>     |             |
| Обед                   | Суп с рыбными консервами/1-я младшая                    | 150          | 5,15                 | 4,64          | 8,6            | 100,3                          | 5,4           | 95          |
|                        | Баточки паровые(говядина)/1-я младшая                   | 60           | 8,64                 | 5,79          | 5,71           | 110                            | 0,33          | 306         |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая        | 50           | 1,84                 | 2,33          | 13,2           | 80,57                          |               | 219         |
|                        | Соус сметанный №372-13/1-я младшая                      | 15           | 0,211                | 0,748         | 0,88           | 11,1                           | 0,006         | 372         |
|                        | Салат из кукурузы/1-я младшая                           | 40           | 1,15                 | 2,5           | 3,2            | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|                        | Компот из свежих яблок/1-я младшая                      | 150          | 0,12                 | 0,12          | 17,9           | 73,2                           | 1,3           | 300         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                     | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/н         |
|                        | Сель/1-я младшая  | 3            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 15           | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6/н         |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>503</b>   | <b>19,011</b>        | <b>15,878</b> | <b>66,59</b>   | <b>495,37</b>                  | <b>10,536</b> |             |
| Полдник                | Рыба, запеченная с картофелем/1-я младшая               | 80           | 6,37                 | 4,63          | 7,87           | 98                             |               | 264         |
|                        | Соус молочный №370-27/1-я младшая                       | 27           | 0,72                 | 2,48          | 2,81           | 38,42                          | 0,14          | 370         |
|                        | Салат из горошка зеленого консервированного/1-я младшая | 50           | 1,49                 | 2,59          | 3,12           | 41,8                           | 5,5           | 10          |
|                        | Кремль с сахарный/1-я младшая                           | 50           | 3,28                 | 8,08          | 29,64          | 203,31                         |               | 443         |
|                        | Чай с сахаром/1-я младшая                               | 150          | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
|                        | Чай-заварка/1-я младшая                                 | 20           | 0,04                 | 0,011         | 0,008          | 0,28                           | 0,02          | 410         |
|                        | Яблоко отварное/1-я младшая                             | 1            | 5,08                 | 4,6           | 0,28           | 63                             |               | 227         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                  | 15           | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6/н         |
| <b>Итого</b>           | <b>393</b>  | <b>18,22</b> | <b>22,551</b>        | <b>58,018</b> | <b>507,31</b>  | <b>5,68</b>                    |               |             |
| <b>Итого за 7 дней</b> |   | <b>10777</b> | <b>68,631</b>        | <b>60,719</b> | <b>197,838</b> | <b>1658,79</b>                 | <b>29,828</b> |             |

День: 8

Неделя: 2 неделя

Возрастная

категория: взросл

| Пример пищи            | Наименование блюда                                   | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |              | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак                | Завтрак зерновой/1-я младшая                         | 100          | 3,3                  | 3             | 22            | 128,6                          | 1             | 134         |
|                        | Чай с молоком или сливками/1-я младшая               | 150          | 2,65                 | 2,33          | 11            | 0,31                           | 77            | 413         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                         | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95          | 40,5                           | 0             | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                  | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                        | 65           | 5,73                 | 11,04         | 1,1           | 127                            | 0,1           | 229         |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>350</b>   | <b>14,48</b>         | <b>17,02</b>  | <b>51,85</b>  | <b>342,41</b>                  | <b>78,1</b>   |             |
| Второй завтрак         | Салат овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая       | 150          | 0,75                 |               | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
|                        | Печенье/1-я младшая                                  | 22           | 1,5                  | 4,15          | 14,7          | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>172</b>   | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>   | <b>29,85</b>  | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |             |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронными изделиями/1-я младшая | 150          | 1,34                 | 1,71          | 10,92         | 60,71                          | 8,94          | 88          |
|                        | Голубцы капустные/1-я младшая                        | 120          | 10,61                | 39,4          | 15,04         | 164                            | 15,03         | 315         |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая     | 60           | 2,19                 | 1,34          | 10,54         | 64                             | 0,04          | 219         |
|                        | Соус сметанный с томатом/1-я младшая                 | 30           | 0,47                 | 1,16          | 2,07          | 23,59                          | 0,77          | 373         |
|                        | Кефир молочный/1-я младшая                           | 150          | 3,15                 | 2,82          | 12,91         | 139,8                          | 0             | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                  | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | Соль/1-я младшая                                     | 3            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               |             |
|                        | Салат из соевых огурцов с луком/1-я младшая          | 40           | 0,23                 | 2             | 0,52          | 21,01                          | 1,87          |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая               | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>593</b>   | <b>21,19</b>         | <b>68,83</b>  | <b>81,6</b>   | <b>555,11</b>                  | <b>26,65</b>  |             |
| Полдник                | Пюре картофельное/1-я младшая                        | 30           | 1,02                 | 1,6           | 6,8           | 45,75                          | 6             | 339         |
|                        | Шницель рыбный натуральный/1-я младшая               | 60           | 3,98                 | 2,68          | 5,84          | 83                             | 1,83          | 274         |
|                        | Винегрет овощной/1-я младшая                         | 30           | 0,7                  | 3             | 3,8           | 46                             | 6,6           | 46          |
|                        | Крем-десерт сахарный/1-я младшая                     | 30           | 3,28                 | 8,08          | 29,64         | 203,31                         |               | 443         |
|                        | Резанка/1-я младшая                                  | 180          | 3,22                 | 4,5           | 3,56          | 92                             | 0,54          | 420         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая               | 15           | 1,2                  | 0,15          | 7,3           | 34,5                           |               | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>405</b>   | <b>20,4</b>          | <b>20,01</b>  | <b>60,94</b>  | <b>504,56</b>                  | <b>14,97</b>  |             |
| <b>Итого за 8 дней</b> |  | <b>12297</b> | <b>58,32</b>         | <b>110,01</b> | <b>224,24</b> | <b>1569,08</b>                 | <b>122,72</b> |             |

День: 9  
 Неделя: 2 неделя  
 Возрастная категория: если

| Прием пищи             | Наименование блюда   | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (рис)/1-я младшая                        | 150           | 3,61                 | 3,808          | 12,624         | 99,3                           | 0,682         | 101         |
|                        | Пудинг из творога (запеченный)/1-я младшая                     | 50            | 7,57                 | 5,38           | 12,17          | 127                            | 0,1           | 249         |
|                        | Чай с молоком или сливками/1-я младшая                         | 150           | 2,65                 | 2,33           | 11             | 0,31                           | 77            | 413         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                                   | 15            | 1,2                  | 0,45           | 7,95           | 40,5                           | 0             | 60          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                            | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|                        | Сыр порционный (российский)/1-я младшая                        | 5             | 1,16                 | 1,47           | 0              | 18                             | 0,035         | 7           |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>390</b>    | <b>17,79</b>         | <b>13,638</b>  | <b>53,544</b>  | <b>331,11</b>                  | <b>77,817</b> |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                                      | 100           | 0,4                  | 0,4            | 9,8            | 44                             | 10            | 380         |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>100</b>    | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>     | <b>9,8</b>     | <b>44</b>                      | <b>10</b>     |             |
| Обед                   | Суп жаро (фасовой) с крупой (рис)/1-я младшая                  | 150           | 1,18                 | 1,64           | 8,74           | 54,45                          | 4,95          | 86          |
|                        | Птица, тушенная в соусе №372 с овощами (филе кури)/1-я младшая | 180           | 9,37                 | 2,28           | 16,49          | 124                            | 7,34          | 319         |
|                        | Соус сметанный №372-30/1-я младшая                             | 30            | 0,402                | 0,748          | 0,88           | 11,1                           | 0,006         | 372         |
|                        | Компот из свежих плодов(яблоко)/1-я младшая                    | 150           | 0,12                 | 0,12           | 17,9           | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                            | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|                        | Соль/1-я младшая   | 3             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                         | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
| <b>Итого</b>           | <b>553</b>   | <b>14,291</b> | <b>5,188</b>         | <b>63,61</b>   | <b>354,75</b>  | <b>13,596</b>                  |               |             |
| Полдник                | Суфле из отварного мяса с рисом(говядина)/1-я младшая          | 60            | 11,6                 | 8,94           | 13,07          | 179                            |               | 395         |
|                        | Ватрушка/1-я младшая   | 35            | 4,61                 | 2,74           | 14,59          | 101                            | 0,02          | 441         |
|                        | Дрожжевое тесто №436/1-я младшая                               |               | 4,61                 | 2,74           | 14,59          | 100                            | 0             | 436         |
|                        | Фарш творожный №501/1-я младшая                                |               | 4,61                 | 2,74           | 14,59          | 101                            | 0,08          | 501         |
|                        | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая                         | 150           | 2,34                 | 2              | 10,63          | 70                             | 0,98          | 414         |
|                        | Ябло отварное/1-я младшая                                      | 1             | 5,08                 | 4,6            | 0,28           | 63                             |               | 227         |
|                        | ИКРА КАБАЧКОВАЯ/1-я младшая                                    | 50            | 0,6                  | 2,33           | 3,83           | 39,2                           | 3,7           | 57          |
|                        | Хлеб пшеничный "Торковский"/1-я младшая                        | 15            | 1,2                  | 0,15           | 7,3            | 34,5                           |               | 60          |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>311</b>    | <b>34,65</b>         | <b>26,26</b>   | <b>78,9</b>    | <b>687,7</b>                   | <b>4,78</b>   |             |
| <b>Итого за 9 дней</b> | <b>13651</b>   | <b>67,132</b> | <b>45,486</b>        | <b>205,854</b> | <b>1417,56</b> | <b>106,193</b>                 |               |             |



День: 10

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: взросл

| Прием пищи  | Наименование блюда                            | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|---|---|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|   |   |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак   | Суп молочный с крупой (геркулес)/1-я младшая  | 150           | 4,41                 | 4,41           | 13,3           | 0,666                          |               | 101         |
|   | Салат из кукурузы/1-я младшая                 | 40            | 1,15                 | 2,5            | 3,2            | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|   | Молочко кипяченое/1-я младшая                 | 150           | 4,58                 | 4,08           | 7,58           | 85                             | 2,05          | 419         |
|   | Битон "Нарзанной"/1-я младшая                 | 15            | 1,2                  | 0,45           | 7,95           | 40,5                           | 0             | 60          |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая           | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|   | Омлет натуральный/1-я младшая                 | 65            | 5,73                 | 11,04          | 1,1            | 127                            | 0,1           | 229         |
|   | <b>Итого</b>                                  | <b>440</b>    | <b>18,67</b>         | <b>22,68</b>   | <b>42,93</b>   | <b>338,866</b>                 | <b>5,85</b>   |             |
| Второй завтрак  | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая | 150           | 0,75                 |                | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|   | Печенье/1-я младшая                           | 22            | 1,3                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|   | <b>Итого</b>                                  | <b>172</b>    | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>    | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |             |
| Обед  | Щи из свежей капусты с картофелем/1-я младшая | 150           | 1,044                | 2,951          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|   | Жаркое по-домашнему/1-я младшая               | 150           | 18,35                | 4,7            | 16,32          | 180                            | 6,4           | 292         |
|   | Компот из сушеных фруктов/1-я младшая         | 150           | 0,33                 | 0,015          | 20,82          | 84,7                           | 0,3           | 394         |
|   | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая           | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|   | Соль/1-я младшая                              | 3             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               |             |
|   | Салат из соевых стручков с луком/1-я младшая  | 40            | 0,23                 | 2              | 0,52           | 21,01                          | 1,87          |             |
|   | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая        | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
| <b>Итого</b>  | <b>533</b>                                    | <b>23,154</b> | <b>10,046</b>        | <b>62,349</b>  | <b>428,56</b>  | <b>19,649</b>                  |               |             |
| Полдник   | Пудинг рыбный запеченный/1-я младшая          | 60/15         | 7,05                 | 3,67           | 5,25           | 82                             | 0,169         | 385         |
|   | Суп молочный густой/1-я младшая               | 15            | 0,543                | 1,695          | 1,86           | 24,87                          | 0,074         | 371         |
|   | Витаминизированный сок овощной/1-я младшая    | 50            | 0,7                  | 3              | 3,8            | 46                             | 6,6           | 46          |
|   | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая        | 150           | 2,34                 | 2              | 10,63          | 70                             | 0,98          | 414         |
|   | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая        | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|   | <b>Итого</b>                                  | <b>310</b>    | <b>12,233</b>        | <b>10,565</b>  | <b>31,34</b>   | <b>268,87</b>                  | <b>7,823</b>  |             |
| <b>Итого за 10 день</b>   |   | <b>15106</b>  | <b>56,397</b>        | <b>47,441</b>  | <b>166,469</b> | <b>1203,396</b>                | <b>36,322</b> |             |
| <b>Итого за весь период</b>   |   |               | <b>611,564</b>       | <b>375,311</b> | <b>2134,26</b> | <b>15305,632</b>               | <b>765,8</b>  |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |   |               | <b>61,1564</b>       | <b>37,5311</b> | <b>213,426</b> | <b>1530,5632</b>               | <b>76,58</b>  |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |   |               | <b>4</b>             | <b>3,76</b>    | <b>13,94</b>   |                                |               |             |

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ для групп кратковременного пребывания (5-ти часовые)**

**САД группы кратковременного пребывания (5-ти часовые)(дети от 3 до 7 лет)**

День: 1

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория: кратк сад 5ч

| Пром. пищи             | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|--|----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                        |  |                | Б                    | Ж             | У             |                                   |                  |                |
| Завтрак                | Суп молочный кашный/Сад                    | 180            | 4,93                 | 4,54          | 14,49         | 118,62                            | 0,878            | 99             |
|                        | Соус молочный (сливочный) /Сад             | 15             | 0,29                 | 0,68          | 1,99          | 15,23                             |                  | 369            |
|                        | Запеканка из творога с мукой пшеничной/Сад | 100            | 18,58                | 11,83         | 18,69         | 313,13                            | 0,47             | 251            |
|                        | Чай с молоком/Сад                          | 180            | 3,67                 | 2,34          | 14,31         | 89                                | 1,2              | 413            |
|                        | Чай-заварка/Сад                            | 30             | 0,06                 | 0,02          | 0,01          | 0,42                              |                  | 410            |
|                        | Батон "Наполеон"/Сад                       | 20             | 1,6                  | 0,6           | 10,6          | 54                                |                  | 60             |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                | 20             | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                                |                  | 60             |
|                        | Сыр пармезан (российский)/Сад              | 15             | 3,48                 | 4,43          | 0             | 55,65                             | 0,3              | 7              |
| <b>Итого</b>           | <b>560</b>                                 | <b>33,21</b>   | <b>24,64</b>         | <b>69,89</b>  | <b>692,05</b> | <b>2,848</b>                      |                  |                |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                          | 150            | 0,06                 | 0,06          | 14,7          | 66                                | 15               | 386            |
|                        | <b>Итого</b>                               | <b>150</b>     | <b>0,06</b>          | <b>0,06</b>   | <b>14,7</b>   | <b>66</b>                         | <b>15</b>        |                |
| Обед                   | Суп картофельный с крупой (сечено)/Сад     | 150            | 1,15                 | 1,77          | 9,04          | 53,91                             | 10,02            | 86             |
|                        | Гуляш из отварной говядины/Сад             | 80             | 10,3                 | 8,15          | 2,6           | 125                               | 0,55             | 293            |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/Сад   | 60             | 2,21                 | 2,36          | 15,83         | 92,19                             |                  | 219            |
|                        | Салат из свежих огурцов/Сад                | 50             | 0,38                 | 3,045         | 1,18          | 33,6                              | 4,7              | 13             |
|                        | Кефир из свежих яблок/Сад                  | 180            | 0,14                 | 0,14          | 21,42         | 87,84                             | 1,5              | 390            |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад                | 25             | 1,92                 | 0,25          | 12,25         | 57,5                              |                  | 60             |
|                        | Хлеб пшеничный Торжокский/Сад              | 20             | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                                |                  | 60             |
| <b>Итого</b>           | <b>565</b>                                 | <b>17,7</b>    | <b>15,915</b>        | <b>72,12</b>  | <b>496,04</b> | <b>16,77</b>                      |                  |                |
| <b>Итого за 1 день</b> |  | <b>1275</b>    | <b>50,97</b>         | <b>40,615</b> | <b>156,71</b> | <b>1254,09</b>                    | <b>34,618</b>    |                |

День: 2

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: кролик сад 5ч.

| Прием пищи            | Наименование блюда                    | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                       |                                       |              | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак               | Омлет с вермишелью/Сад                | 85           | 6,2                  | 11,57         | 2,97          | 141                            | 1,03          | 231         |
|                       | Салат из кукурузы/Сад                 | 60           | 1,73                 | 3,7           | 4,82          | 99,6                           | 3             | 12          |
|                       | Кофейный напиток с молоком/Сад        | 180          | 2,85                 | 2,41          | 14,36         | 91                             | 1,17          | 414         |
|                       | Ватоп "Нарезной"/Сад                  | 20           | 1,6                  | 0,6           | 10,6          | 54                             |               | 6н          |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад           | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6н          |
|                       | Суп молочный с крупой (Геркулес)/Сад  | 200          | 5,92                 | 5,93          | 17,92         | 148,8                          | 0,91          | 101         |
| <b>Итого</b>          | <b>565</b>                            | <b>19,9</b>  | <b>24,41</b>         | <b>60,47</b>  | <b>540,4</b>  | <b>6,11</b>                    |               |             |
| Второй завтрак        | Фрукты свежие/Сад                     | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 386         |
|                       | Семена овощные, фруктовые и ягоды/Сад | 180          | 0,9                  |               | 18,18         | 76                             | 3,6           | 418         |
|                       | <b>Итого</b>                          | <b>280</b>   | <b>1,3</b>           | <b>0,4</b>    | <b>27,98</b>  | <b>120</b>                     | <b>13,6</b>   |             |
| Обед                  | Ворш с капустой и картофелем/Сад      | 150          | 1,1                  | 2,94          | 7,64          | 61,5                           | 6,17          | 63          |
|                       | Ватопки паровые /Сад                  | 80           | 11,39                | 7,97          | 7,73          | 149                            | 0,17          | 306         |
|                       | Пюре картофельное/Сад                 | 60           | 0,06                 | 1,9           | 8,17          | 54                             | 7,26          | 339         |
|                       | Салат из свеклы/Сад                   | 60           | 0,85                 | 3,6           | 5             | 56                             | 5             | 34          |
|                       | Компот из сушеных фруктов/Сад         | 200          | 0,44                 | 0,02          | 27,7          | 113                            | 0,4           | 394         |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад           | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6н          |
|                       | Соль/Сад                              | 5            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               | 6н          |
|                       | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад        | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6н          |
| <b>Итого</b>          | <b>615</b>                            | <b>18,84</b> | <b>17,03</b>         | <b>85,66</b>  | <b>571,5</b>  | <b>19</b>                      |               |             |
| <b>Итого за 2 дня</b> | <b>2735</b>                           | <b>40,04</b> | <b>41,84</b>         | <b>174,11</b> | <b>1231,9</b> | <b>38,71</b>                   |               |             |

День: 3

Пол: 1 женщина

Возрастная категория: возраст 54

| Прим пищи             | Наименование блюда                           | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------|--|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                       |  |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак               | Завтрак зерновой/Сал                         | 180           | 5,94                 | 5,508          | 39,7           | 231                            | 1,8           | 134         |
|                       | Этпеканд из творога с мукой пшеничной/Сал    | 50            | 8,88                 | 6,05           | 9,19           | 127                            |               | 231         |
|                       | Чай с молоком/Сал                            | 180           | 2,67                 | 2,34           | 14,31          | 89                             | 1,2           | 413         |
|                       | Чай-заварка/Сал                              | 30            | 0,06                 | 0,02           | 0,01           | 0,42                           |               | 410         |
|                       | Батон "Нарезной"/Сал                         | 20            | 1,6                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |               | 6н          |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сал                  | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 6н          |
|                       | Сыр порциами (российский)/Сал                | 10            | 2,32                 | 2,95           |                | 36                             | 0,07          | 7           |
| <b>Итого</b>          | <b>490</b>                                   | <b>23,07</b>  | <b>17,668</b>        | <b>83,61</b>   | <b>583,42</b>  | <b>3,07</b>                    |               |             |
| Второй завтрак        | Фрукты свежие/Сал                            | 150           | 2,25                 | 0,75           | 31,5           | 142,5                          | 15            | 386         |
|                       | <b>Итого</b>                                 | <b>150</b>    | <b>2,25</b>          | <b>0,75</b>    | <b>31,5</b>    | <b>142,5</b>                   | <b>15</b>     |             |
| Обед                  | Суп с макаронными изделиями и картофелем/Сал | 180           | 1,93                 | 2,043          | 12,342         | 75,42                          | 5,94          | 88          |
|                       | Каша рассыпчатая (гречка)/Сал                | 60            | 7,35                 | 3,04           | 39,6           | 207,21                         |               | 330         |
|                       | Салат из свежих помидоров и огурцов /Сал     | 50            | 0,579                | 3,68           | 1,85           | 42,84                          | 11,5          | 15          |
|                       | Кисель яблочный/Сал                          | 180           | 3,78                 | 3,35           | 27,22          | 154,26                         | 1,3           | 462         |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сал                  | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|                       | Соль/Сал                                     | 5             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               | 6н          |
|                       | Вефстрогом мясное/Сал                        | 130           | 15,51                | 12,43          | 3,29           | 187                            | 0,91          | 294         |
|                       | Хлеб пшеничный "Горькой"/Сал                 | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 6н          |
|                       | <b>Итого</b>                                 | <b>665</b>    | <b>33,949</b>        | <b>25,143</b>  | <b>113,702</b> | <b>804,73</b>                  | <b>18,75</b>  |             |
| <b>Итого за 3 дня</b> | <b>4040</b>                                  | <b>59,269</b> | <b>43,561</b>        | <b>228,812</b> | <b>1530,65</b> | <b>36,82</b>                   |               |             |

День: 4

Полово:

1 неделя

Возрастная

критерий: 54

| Прием пищи            | Наименование блюда   | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-----------------------|--|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                       |  |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак               | Суп молочный с крупой (рис)/Сал                              | 200           | 4,8                  | 5,07           | 16,43          | 132,4                          | 0,91          | 101         |
|                       | Салат из кукурузы/Сал  | 60            | 1,75                 | 3,7            | 4,82           | 59,6                           | 3             | 12          |
|                       | Каша с молоком/Сал   | 180           | 3,67                 | 3,19           | 15,82          | 107                            | 0             | 416         |
|                       | Батон "Дарницкий"/Сал  | 20            | 1,6                  | 0,6            | 10,6           | 54                             |               | 60          |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                                  | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             |               | 60          |
|                       | Масло сливочное/Сал  | 5             | 0,04                 | 3,6            | 0,005          | 33                             | 0             | 6           |
|                       | Омлет натуральный/Сал  | 85            | 7,52                 | 13,46          | 1,51           | 157                            | 0,15          | 229         |
| <b>Итого</b>          | <b>570</b>   | <b>20,96</b>  | <b>29,82</b>         | <b>59,445</b>  | <b>589</b>     | <b>4,06</b>                    |               |             |
| Второй завтрак        | Напиток из сухофруктов витаминизированный (группа Девко)/Сал | 180           |                      |                | 12,6           | 7,2                            | 0             | 394         |
|                       | Печенье/Сал  | 22            | 1,3                  | 4,15           | 14,7           | 105                            |               |             |
|                       | <b>Итого</b>   | <b>202</b>    | <b>1,3</b>           | <b>4,15</b>    | <b>27,3</b>    | <b>110,2</b>                   | <b>0</b>      |             |
| Обед                  | Щи из свежей капусты с картофелем/Сал                        | 150           | 1,044                | 2,951          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|                       | Витамин парное /Сал  | 80            | 11,39                | 7,97           | 7,75           | 149                            | 0,17          | 306         |
|                       | Макаронные изделия отварные с маслом/Сал                     | 80            | 2,95                 | 1,8            | 14             | 85                             | 0,055         | 219         |
|                       | Соус сметанный №372-30 (к биточкам)/Сал                      | 30            | 0,422                | 1,495          | 1,76           | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|                       | Салат из белокочанной капусты с морковью/Сал                 | 60            | 0,84                 | 3,65           | 5,41           | 52,44                          | 19,4          | 21          |
|                       | Кофейный напиток с молоком/Сал                               | 150           | 2,34                 | 2              | 10,63          | 76                             | 0,98          | 414         |
|                       | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал                                  | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                       | Соль/Сал   | 5             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               | 60          |
|                       | Хлеб пшеничный "Городской"/Сал                               | 30            | 2,4                  | 0,3            | 14,7           | 69                             |               | 60          |
|                       | <b>Итого</b>   | <b>615</b>    | <b>23,986</b>        | <b>19,846</b>  | <b>74,039</b>  | <b>567,49</b>                  | <b>31,696</b> |             |
| <b>Итого за 4 дня</b> | <b>5427</b>  | <b>46,446</b> | <b>53,816</b>        | <b>160,784</b> | <b>1266,69</b> | <b>35,756</b>                  |               |             |

День: 5

Ведом: 1 неделя

Возрастная категория: кратк сад 54

| Приме пищи             | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                        |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |                |             |
| Завтрак                | Суп молочный овсяный/Сад                | 180         | 4,93                 | 4,54         | 14,49         | 118,62                         | 0,878          | 99          |
|                        | Сырники из творога (с джемом) /Сад      | 90/15       | 9,3                  | 6,33         | 5,38          | 116                            | 0,13           | 245         |
|                        | Молоко кипяченое/Сад                    | 200         | 6,08                 | 5,62         | 10,07         | 113,3                          | 2,23           | 419         |
|                        | Батон "Нарезной"/Сад                    | 20          | 1,6                  | 0,6          | 10,6          | 54                             |                | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сад             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |                | 6н          |
|                        | Джем/Сад                                | 15          |                      |              | 8,5           | 34,5                           |                | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>500</b>  | <b>23,51</b>         | <b>17,09</b> | <b>58,84</b>  | <b>482,42</b>                  | <b>3,738</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                       | 100         | 1,5                  | 0,5          | 21            | 95                             | 10             | 386         |
|                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные/Сад   | 180         | 0,9                  |              | 18,18         | 76                             | 3,6            | 418         |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>280</b>  | <b>2,4</b>           | <b>0,5</b>   | <b>39,18</b>  | <b>171</b>                     | <b>13,6</b>    |             |
| Обед                   | Суп картофельный с бебицами (горох)/Сад | 150         | 4,16                 | 3,64         | 23,44         | 134,03                         | 25,22          | 87          |
|                        | Филе курицы, тушеной в соусе/Сад        | 60          | 7,3                  | 2            | 1,7           | 54,7                           | 0,008          | 318         |
|                        | Каша рассыпчатая (гречка)/Сад           | 50          | 6,06                 | 1,48         | 32,66         | 170,65                         |                | 330         |
|                        | Соус сметанный №171-50/Сад              | 60          | 0,844                | 1,09         | 3,52          | 44,4                           | 0,023          | 372         |
|                        | Салат из свежих овощей и огурцов/Сад    | 50          | 0,482                | 1,06         | 1,54          | 35,7                           | 9,5            | 15          |
|                        | Напиток из плодов шиповника/Сад         | 180         | 0,61                 | 0,25         | 18,67         | 79                             | 96             | 417         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/Сад             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 14,7          | 69                             |                | 6н          |
|                        | Соль/Сад                                | 5           | 0                    | 0            | 0             | 0                              |                | 6н          |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад          | 20          | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |                | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>405</b>  | <b>23,456</b>        | <b>14,92</b> | <b>106,03</b> | <b>633,48</b>                  | <b>124,751</b> |             |
| <b>Итого за 5 дней</b> |   | <b>6812</b> | <b>49,366</b>        | <b>32,51</b> | <b>204,05</b> | <b>1286,9</b>                  | <b>142,089</b> |             |

День: 6

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: кратк. сад 5ч.

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | Ж. рецентуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж            | У             |                                |               |              |
| Завтрак                | Суп молочный с крутой (овинно)/Сад       | 180           | 5,2                  | 5            | 17            | 132                            | 0,8           | 101          |
|                        | Чай с молоком/Сад                        | 180           | 2,67                 | 2,34         | 14,31         | 89                             | 1,2           | 413          |
|                        | Булоч "Нарезной"/Сад                     | 20            | 1,6                  | 0,6          | 10,6          | 54                             |               | 6н           |
|                        | Хлеб разный "Дарницкой"/Сад              | 20            | 1,6                  | 0,2          | 9,8           | 46                             |               | 6н           |
|                        | Сметан. натуральный/Сад                  | 85            | 7,52                 | 13,46        | 1,51          | 157                            | 0,15          | 229          |
|                        | Сыр пармезан (российской)/Сад            | 10            | 2,32                 | 2,95         |               | 36                             | 0,07          | 7            |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>495</b>    | <b>20,91</b>         | <b>24,58</b> | <b>53,22</b>  | <b>514</b>                     | <b>2,22</b>   |              |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                        | 100           | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                             | 10            | 386          |
|                        | Сок овощной, фруктовый и ягодный/Сад     | 180           | 0,9                  |              | 18,18         | 76                             | 3,6           | 438          |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>280</b>    | <b>1,3</b>           | <b>0,4</b>   | <b>27,98</b>  | <b>120</b>                     | <b>13,6</b>   |              |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем/Сад         | 150           | 1,1                  | 2,94         | 7,64          | 61,5                           | 6,37          | 63           |
|                        | Плов из птицы (филе кур)/Сад             | 130           | 7,87                 | 6,71         | 19,11         | 170,38                         | 2,75          | 321          |
|                        | Салат из свежих помидоров и огурцов /Сад | 60            | 0,579                | 3,68         | 1,85          | 42,84                          | 11,5          | 15           |
|                        | Компот из свежих плодов(яблоко)/Сад      | 180           | 0,14                 | 0,14         | 11,42         | 87,84                          | 3,5           | 390          |
|                        | Хлеб разный "Дарницкой"/Сад              | 30            | 2,4                  | 0,3          | 14,7          | 69                             |               | 6н           |
|                        | Соль/Сад                                 | 5             | 0                    | 0            | 0             | 0                              |               | 6н           |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад           | 30            | 2,4                  | 0,3          | 14,7          | 69                             |               | 6н           |
| <b>Итого</b>           | <b>585</b>                               | <b>14,489</b> | <b>14,07</b>         | <b>79,42</b> | <b>500,56</b> | <b>21,92</b>                   |               |              |
| <b>Итого за 6 дней</b> |  | <b>8172</b>   | <b>36,699</b>        | <b>39,62</b> | <b>160,62</b> | <b>1134,56</b>                 | <b>37,74</b>  |              |



День: 7

Целью: 2 недели

Возрастная

категория: кратк. сад 5ч.

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|------------------------|--|----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
|                        |  |                | Б                    | Ж             | У              |                                   |                  |                |
| Завтрак                | Суп молочный манный/Сад                  | 180            | 4,93                 | 4,34          | 14,49          | 118,62                            | 0,878            | 99             |
|                        | Пудинг из творога/Сад                    | 70             | 10,5                 | 7,53          | 17,04          | 177,8                             | 6,14             | 249            |
|                        | Молоко кипяченое/Сад                     | 200            | 6,08                 | 5,42          | 10,07          | 113,3                             | 2,73             | 419            |
|                        | Ватон "Нарезной"/Сад                     | 20             | 1,6                  | 0,6           | 10,6           | 54                                |                  | 6/н            |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 20             | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                                |                  | 6/н            |
|                        | Джем/Сад                                 | 15             |                      |               | 8,5            | 34,5                              |                  | 6/н            |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>505</b>     | <b>24,71</b>         | <b>18,29</b>  | <b>70,5</b>    | <b>544,22</b>                     | <b>3,748</b>     |                |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/Сад                        | 100            | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                                | 10               | 386            |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>100</b>     | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>     | <b>44</b>                         | <b>10</b>        |                |
| Обед                   | Суп с рыбными консервами/Сад             | 200            | 6,87                 | 6,72          | 11,46          | 133,8                             | 7,20             | 95             |
|                        | Биточки говяжьи (соединя)/Сад            | 60             | 8,64                 | 5,79          | 5,71           | 110                               | 0,13             | 306            |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/Сад | 60             | 2,21                 | 2,36          | 15,83          | 92,19                             |                  | 219            |
|                        | Соус сметанный №372-30 (к биточкам)/Сад  | 30             | 0,422                | 1,495         | 1,70           | 22,2                              | 0,012            | 372            |
|                        | Салат из свежих помидоров с луком/Сад    | 50             | 0,57                 | 3,09          | 2,3            | 39,5                              | 10               | 14             |
|                        | Компот из сушеных фруктов/Сад            | 150            | 0,33                 | 0,015         | 20,82          | 84,7                              | 0,3              | 194            |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад              | 30             | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                                |                  | 6/н            |
|                        | Соль/Сад                                 | 5              | 0                    | 0             | 0              | 0                                 |                  | 6/н            |
|                        | Хлеб пшеничный "Торжковский"/Сад         | 30             | 2,4                  | 0,3           | 14,7           | 69                                |                  | 6/н            |
|                        | <b>Итого</b>                             | <b>615</b>     | <b>23,842</b>        | <b>20,07</b>  | <b>87,28</b>   | <b>620,39</b>                     | <b>17,732</b>    |                |
| <b>Итого за 7 дней</b> | <b>9392</b>                              | <b>48,952</b>  | <b>38,76</b>         | <b>167,58</b> | <b>1208,61</b> | <b>31,48</b>                      |                  |                |

День: 8

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: юные кад 5ч

| Прием пищи             | Наименование блюда                      | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж             | У            |                                |               |             |
| Завтрак                | Салат с морковью/Сал                    | 85           | 6,2                  | 11,57         | 3,97         | 141                            | 1,03          | 231         |
|                        | Завтрак зерновой/Сал                    | 180          | 5,94                 | 5,508         | 39,7         | 231                            | 1,8           | 134         |
|                        | Салат из кукурузы/Сал                   | 60           | 1,73                 | 3,7           | 4,82         | 59,6                           | 3             | 12          |
|                        | Какао с молоком/Сал                     | 180          | 3,67                 | 3,19          | 15,82        | 107                            | 0             | 416         |
|                        | Батон "Дарницкий"/Сал                   | 20           | 1,6                  | 0,6           | 10,6         | 54                             |               | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал             | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8          | 46                             |               | 6н          |
| <b>Итого</b>           |   | <b>545</b>   | <b>20,74</b>         | <b>24,768</b> | <b>83,71</b> | <b>638,6</b>                   | <b>5,83</b>   |             |
| Второй завтрак         | Соус овощные, фруктовые и ягодные/Сал   | 200          | 1                    |               | 20,2         | 84,4                           | 4             | 418         |
|                        | Печенье/Сал                             | 22           | 1,3                  | 4,15          | 14,7         | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>222</b>   | <b>2,5</b>           | <b>4,15</b>   | <b>34,9</b>  | <b>187,4</b>                   | <b>4</b>      |             |
| Обед                   | Суп картофельный/Сал                    | 180          | 1,68                 | 2,03          | 11,97        | 72,9                           | 8,64          | 83          |
|                        | Биточки паровые /Сал                    | 80           | 11,59                | 7,97          | 7,25         | 149                            | 0,17          | 305         |
|                        | Заправка овощная с маслом/Сал           | 105          | 3,7                  | 10,33         | 18,19        | 187,8                          | 26,66         | 169         |
|                        | Соус сметанный №372-30 (к биточкам)/Сал | 30           | 0,422                | 1,495         | 1,76         | 22,2                           | 0,012         | 372         |
|                        | Салат из свежих помидоров с луком/Сал   | 30           | 0,57                 | 3,09          | 2,3          | 30,5                           | 10            | 14          |
|                        | Компот из свежих яблок/Сал              | 180          | 0,14                 | 0,14          | 21,42        | 87,84                          | 1,5           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сал             | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7         | 69                             |               | 6н          |
|                        | Соль/Сал                                | 5            | 0                    | 0             | 0            | 0                              |               | 6н          |
|                        | Хлеб пшеничный "Тордовский"/Сал         | 30           | 2,4                  | 0,3           | 14,7         | 69                             |               | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>690</b>   | <b>21,902</b>        | <b>25,655</b> | <b>92,79</b> | <b>697,24</b>                  | <b>46,982</b> |             |
| <b>Итого за 8 дней</b> |   | <b>10849</b> | <b>46,142</b>        | <b>54,573</b> | <b>211,4</b> | <b>1523,24</b>                 | <b>56,812</b> |             |

День: 9

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: врач сад 5ч

| Прием пищи             | Наименование блюда   | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | 26 рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж             | У             |                                |               |              |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (рис) /Сад                             | 200           | 4,8                  | 5,07          | 16,83         | 132,4                          | 0,91          | 101          |
|                        | Пудинг из творога /Сад                                       | 70            | 10,5                 | 7,53          | 17,04         | 177,8                          | 0,14          | 285          |
|                        | Молочко топленое /Сад  | 150           | 4,58                 | 4,08          | 7,58          | 85                             | 2,05          | 419          |
|                        | Батон "Нарезной" /Сад  | 20            | 1,6                  | 0,6           | 10,6          | 54                             |               | 6к           |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий" /Сад                                 | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             |               | 6к           |
|                        | Сыр порезанный (российский) /Сад                             | 10            | 2,22                 | 2,95          |               | 36                             | 0,07          | 7            |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>470</b>    | <b>25,4</b>          | <b>20,43</b>  | <b>61,85</b>  | <b>531,2</b>                   | <b>3,17</b>   |              |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие /Сад   | 100           | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 386          |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>100</b>    | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                      | <b>10</b>     |              |
| Обед                   | Суп картофельный с крупой (пшено) /Сад                       | 180           | 1,37                 | 2,32          | 10,74         | 65,99                          | 11,86         | 86           |
|                        | Птица, тушеная в соусе №372 с овощами (филе кур) /Сад        | 180           | 9,37                 | 2,28          | 16,49         | 124                            | 7,34          | 319          |
|                        | Соус сметанный №372-30 /Сад                                  | 30            | 0,422                | 1,495         | 1,76          | 23,2                           | 0,012         | 172          |
|                        | Салат из свежих помидоров с луком /Сад                       | 30            | 0,57                 | 3,09          | 2,3           | 39,5                           | 10            | 14           |
|                        | Напиток из сухофруктов витаминизированный (груша Дачка) /Сад | 180           |                      |               | 12,6          | 7,2                            | 0             | 394          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий" /Сад                                 | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6к           |
|                        | Соль /Сад  | 5             | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               | 6к           |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской" /Сад                              | 30            | 2,4                  | 0,3           | 14,7          | 69                             |               | 6к           |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>685</b>    | <b>16,532</b>        | <b>9,785</b>  | <b>73,29</b>  | <b>396,89</b>                  | <b>29,212</b> |              |
| <b>Итого за 9 дней</b> | <b>12104</b>   | <b>42,332</b> | <b>30,615</b>        | <b>144,94</b> | <b>972,09</b> | <b>42,382</b>                  |               |              |

День: 10

Неделя: 2 недели

Возрастная категория: зрелый сад 5ч.

| Прием пищи  | Наименование блюда  | Выход Блюда  | Пищевые вещества (г) |                |                 | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|---|---|--------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|   |   |              | Б                    | Ж              | У               |                                |                |             |
| Завтрак   | Соус молочный (слизкой) /Сад                                    | 15           | 0,29                 | 0,68           | 1,99            | 15,23                          |                | 369         |
|   | Сырники из творога/Сад  | 70           | 13                   | 8,87           | 7,532           | 162,4                          | 0,182          | 245         |
|   | Чай с сахаром/Сад   | 180          | 0,04                 | 0,01           | 6,99            | 28                             | 0,02           | 411         |
|   | Чай-заварка/Сад   | 30           | 0,06                 | 0,02           | 0,01            | 0,42                           |                | 410         |
|   | Батон "Нарзский"/Сад  | 20           | 1,6                  | 0,6            | 10,6            | 54                             |                | 6н          |
|   | Хлеб ржаной "Даринский"/Сад                                     | 20           | 1,6                  | 0,2            | 9,8             | 46                             |                | 6н          |
|   | Суп молочный с крупой (Гарбулос)/Сад                            | 200          | 5,92                 | 5,93           | 17,92           | 148,8                          | 0,91           | 101         |
| <b>Итого</b>  | <b>535</b>  | <b>22,51</b> | <b>16,31</b>         | <b>54,842</b>  | <b>454,85</b>   | <b>1,112</b>                   |                |             |
| Второй завтрак  | Соус фруктовый, фруктовые и ягодные/Сад                         | 180          | 0,9                  |                | 18,18           | 76                             | 3,6            | 418         |
|   | Печенье/Сад   | 22           | 1,5                  | 4,15           | 14,7            | 103                            |                |             |
|   | <b>Итого</b>  | <b>202</b>   | <b>2,4</b>           | <b>4,15</b>    | <b>32,88</b>    | <b>179</b>                     | <b>3,6</b>     |             |
| Обед  | Щи из свежей капусты с картофелем/Сад                           | 150          | 1,044                | 2,931          | 5,089           | 50,85                          | 11,079         | 73          |
|   | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным №371/Сад | 60           | 9,28                 | 6,07           | 6,25            | 117                            | 0,07           | 324         |
|   | Макаронные изделия отварные с маслом/Сад                        | 80           | 2,95                 | 1,8            | 14              | 85                             | 0,055          | 219         |
|   | Соус молочный густой №371/Сад                                   | 27           | 0,978                | 3,05           | 3,35            | 44,36                          | 0,132          | 371         |
|   | Салат из свежих овощей/Сад                                      | 30           | 0,38                 | 3,045          | 1,18            | 33,6                           | 4,7            | 13          |
|   | Кисель из повидла (джема или варенья)/Сад                       | 180          | 0,098                |                | 21,08           | 84,78                          | 0,317          | 401         |
|   | Хлеб ржаной "Даринский"/Сад                                     | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7            | 69                             |                | 6н          |
|   | Соль/Сад  | 5            | 0                    | 0              | 0               | 0                              |                | 6н          |
|   | Хлеб пшеничный "Городской"/Сад                                  | 30           | 2,4                  | 0,3            | 14,7            | 69                             |                | 6н          |
|   | <b>Итого</b>  | <b>612</b>   | <b>19,53</b>         | <b>17,496</b>  | <b>80,329</b>   | <b>553,99</b>                  | <b>16,353</b>  |             |
| <b>Итого за 10 дней</b>   | <b>13453</b>  | <b>44,44</b> | <b>37,956</b>        | <b>168,051</b> | <b>1187,84</b>  | <b>21,065</b>                  |                |             |
| <b>Итого за весь период</b>   |   |              | <b>464,656</b>       | <b>413,266</b> | <b>1777,057</b> | <b>12596,57</b>                | <b>477,472</b> |             |
| <b>Среднее значение за период</b>   |   |              | <b>46,4656</b>       | <b>41,3266</b> | <b>177,7057</b> | <b>1259,657</b>                | <b>47,7472</b> |             |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |   |              | <b>3,69</b>          | <b>3,28</b>    | <b>14,11</b>    |                                |                |             |

ЯСЛН группы кратковременного пребывания (5-ти часового) (дети от 1,5 до 3 лет)

День: 1

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория: кратковр. яслн 5ч.

| Пример пищи            | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюд | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>реципитуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж             | У             |                                   |                  |                 |
| Завтрак                | Суп молочный мясной/1-я младшая                    | 150           | 4,1                  | 3,78          | 11,7          | 98,85                             | 0,732            | 99              |
|                        | Соус молочный (сладкий) /1-я младшая               | 15            | 0,292                | 0,674         | 1,98          | 15,22                             | 0,049            | 369             |
|                        | Запеканка из творога с мукой пшеничной/1-я младшая | 50            | 8,88                 | 6,05          | 9,18          | 126,5                             | 0,12             | 251             |
|                        | Молоко кипяченое/1-я младшая                       | 180           | 5,48                 | 4,88          | 9,07          | 102                               | 2,46             | 419             |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                       | 15            | 1,2                  | 0,45          | 7,95          | 40,5                              | 0                | 6н              |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая                | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                              |                  | 6н              |
|                        | <b>Итого</b>                                       | <b>425</b>    | <b>21,152</b>        | <b>15,988</b> | <b>47,23</b>  | <b>417,57</b>                     | <b>3,361</b>     |                 |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                          | 100           | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                                | 10               | 386             |
|                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая      | 150           | 0,75                 |               | 15,15         | 64                                | 3                | 418             |
|                        | <b>Итого</b>                                       | <b>250</b>    | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>    | <b>24,95</b>  | <b>108</b>                        | <b>13</b>        |                 |
| Обед                   | Суп картофельный/1-я младшая                       | 150           | 1,41                 | 1,71          | 10,08         | 73,93                             | 7,2              | 83              |
|                        | Гуляш из отварной говядины/1-я младшая             | 60            | 7,7                  | 6,2           | 1,98          | 94,5                              | 0,3              | 293             |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая   | 50            | 1,84                 | 1,61          | 13,19         | 73,08                             |                  | 219             |
|                        | Салат из свежих огурцов/1-я младшая                | 50            | 0,38                 | 3,045         | 1,14          | 33,6                              | 4,7              | 13              |
|                        | Кисель молочный/1-я младшая                        | 180           | 3,78                 | 3,35          | 27,22         | 154,26                            | 1,3              | 402             |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая                | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                              |                  | 6н              |
|                        | Соль/1-я младшая                                   | 3             | 0                    | 0             | 0             | 0                                 |                  |                 |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая             | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,3           | 34,5                              |                  | 6н              |
|                        | <b>Итого</b>                                       | <b>523</b>    | <b>17,51</b>         | <b>16,215</b> | <b>68,3</b>   | <b>498,37</b>                     | <b>13,5</b>      |                 |
| <b>Итого за 1 день</b> |  | <b>1198</b>   | <b>39,812</b>        | <b>32,603</b> | <b>140,48</b> | <b>1023,94</b>                    | <b>29,861</b>    |                 |

День: 2

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: кролик/взл 5ч.

| Пример пищи            | Наименование блюда                            | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |              | В                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (пшеничная)/1-я младшая | 150          | 1,7                  | 1,6           | 5,6           | 44                             | 0,3           | 101         |
|                        | Салат из кукурузы/1-я младшая                 | 40           | 1,15                 | 2,5           | 3,2           | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|                        | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая        | 180          | 2,85                 | 2,41          | 14,36         | 91                             | 1,17          | 414         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                  | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,93          | 40,5                           | 0             | 6ч          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая           | 15           | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 6ч          |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                 | 65           | 5,73                 | 11,04         | 1,1           | 127                            | 0,1           | 229         |
|                        | Сыр порезанный (российский)/1-я младшая       | 10           | 3,56                 | 3,61          |               | 34                             | 0,07          | 7           |
| <b>Итого</b>           | <b>475</b>                                    | <b>16,39</b> | <b>20,76</b>         | <b>39,56</b>  | <b>410,7</b>  | <b>5,34</b>                    |               |             |
| Второй завтрак         | Фрукты сырые/1-я младшая                      | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10            | 186         |
|                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая | 150          | 0,75                 |               | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
|                        | <b>Итого</b>                                  | <b>250</b>   | <b>1,15</b>          | <b>0,4</b>    | <b>24,95</b>  | <b>108</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая      | 150          | 1,1                  | 2,97          | 7,72          | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|                        | Биточки паровые(говядина)/1-я младшая         | 60           | 8,64                 | 5,79          | 5,71          | 110                            | 0,13          | 306         |
|                        | Пюре картофельное/1-я младшая                 | 50           | 1,02                 | 1,6           | 6,8           | 45,75                          | 6             | 339         |
|                        | Салат из свеклы/1-я младшая                   | 50           | 0,7                  | 3             | 4             | 47                             | 4,7           | 34          |
|                        | Компот из свежих яблок/1-я младшая            | 150          | 0,12                 | 0,12          | 17,0          | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая           | 15           | 1,2                  | 0,15          | 7,35          | 34,5                           |               | 6ч          |
|                        | Соль/1-я младшая                              | 3            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая        | 25           | 2                    | 0,25          | 12,25         | 57                             |               | 6ч          |
|                        | <b>Итого</b>                                  | <b>503</b>   | <b>14,78</b>         | <b>13,88</b>  | <b>61,73</b>  | <b>429,47</b>                  | <b>18,23</b>  |             |
| <b>Итого за 2 день</b> | <b>2426</b>                                   | <b>32,32</b> | <b>35,04</b>         | <b>126,24</b> | <b>948,27</b> | <b>36,57</b>                   |               |             |

День: 3

Пол: 1 неделя

Возрастная категория: кратк. ясли 5г.

| Прим пищи              | Наименование блюда                              | Высота блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Завтрак зерновой/1-я младшая                    | 150          | 4,95                 | 4,59          | 33,09          | 193                            | 1,5           | 134         |
|                        | Чай с сахаром/1-я младшая                       | 150          | 0,04                 | 0,01          | 6,99           | 28                             | 0,02          | 411         |
|                        | Чай-заварка/1-я младшая                         | 20           | 0,04                 | 0,011         | 0,008          | 0,28                           | 0,02          | 410         |
|                        | Биток "Наренной"/1-я младшая                    | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6/я         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/я         |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                   | 65           | 5,73                 | 11,04         | 1,1            | 127                            | 0,1           | 229         |
|                        | Сыр порционный (российский)/1-я младшая         | 10           | 2,56                 | 2,61          |                | 34                             | 0,07          | 7           |
|                        | <b>Итого</b>                                    | <b>490</b>   | <b>16,12</b>         | <b>18,911</b> | <b>58,938</b>  | <b>468,78</b>                  | <b>1,71</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                       | 100          | 1,5                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10            | 386         |
|                        | <b>Итого</b>                                    | <b>100</b>   | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>    | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>     |             |
| Обед                   | Суп картофельный/1-я младшая                    | 150          | 1,41                 | 1,71          | 10,08          | 73,93                          | 7,2           | 83          |
|                        | Жирное по-домашнему/1-я младшая                 | 100          | 12,5                 | 3,39          | 9,9            | 120,45                         | 4,07          | 291         |
|                        | Салат из свежих помидоров и огурцов/1-я младшая | 50           | 0,482                | 3,06          | 1,54           | 35,7                           | 9,5           | 15          |
|                        | Кисель молочный/1-я младшая                     | 150          | 3,15                 | 2,82          | 22,91          | 120,8                          | 0             | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/я         |
|                        | Соль/1-я младшая                                | 3            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая          | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6/я         |
|                        | <b>Итого</b>                                    | <b>493</b>   | <b>20,742</b>        | <b>11,38</b>  | <b>64,03</b>   | <b>451,88</b>                  | <b>20,77</b>  |             |
| <b>Итого за 3 день</b> |   | <b>3449</b>  | <b>38,362</b>        | <b>30,791</b> | <b>143,968</b> | <b>1015,66</b>                 | <b>32,48</b>  |             |



День: 4  
 Неделя: 1 неделя  
 Возрастная категория: критк. вес 5ч.

| Продукты               | Наименование блюда                                   | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |                |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж              | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (рис)/1-я младшая              | 150           | 3,61                 | 3,808          | 12,624         | 99,2                           | 0,682         | 101         |
|                        | Пудинг из творога (запеченный)/1-я младшая           | 50            | 7,57                 | 5,34           | 12,17          | 127                            | 0,1           | 249         |
|                        | Кофейный напиток с молоком/1-я младшая               | 150           | 2,34                 | 2              | 10,63          | 70                             | 0,98          | 414         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                         | 15            | 1,2                  | 0,45           | 7,95           | 40,5                           | 0             | 0/н         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                  | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 0/н         |
|                        | Масло сливочное/1-я младшая                          | 5             | 0,04                 | 3,62           | 0,06           | 33                             | 0             | 6           |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>390</b>    | <b>16,36</b>         | <b>15,458</b>  | <b>53,234</b>  | <b>415,8</b>                   | <b>1,762</b>  |             |
| Второй завтрак         | Салат овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая       | 150           | 0,75                 |                | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|                        | Печенье/1-я младшая                                  | 22            | 1,5                  | 4,15           | 14,7           | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>172</b>    | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>    | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |             |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем/1-я младшая        | 150           | 1,044                | 2,931          | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|                        | Биточки паровые (говядина)/1-я младшая               | 60            | 8,64                 | 5,79           | 5,71           | 110                            | 0,13          | 306         |
|                        | Пюре картофельное/1-я младшая                        | 50            | 1,02                 | 1,6            | 6,8            | 45,75                          | 6             | 339         |
|                        | Соус сметанный №372-13 (к биточкам)/1-я младшая      | 15            | 0,211                | 0,748          | 0,88           | 11,1                           | 0,006         | 372         |
|                        | Салат из белокочанной капусты с морковью/1-я младшая | 40            | 0,56                 | 2,033          | 3,6            | 34,96                          | 12,93         | 21          |
|                        | Кисель молочный/1-я младшая                          | 150           | 3,15                 | 2,82           | 22,91          | 129,8                          | 0             | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                  | 20            | 1,6                  | 0,2            | 9,8            | 46                             | 0             | 0/н         |
|                        | Соль/1-я младшая                                     | 3             | 0                    | 0              | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая               | 15            | 1,2                  | 0,15           | 7,3            | 34,5                           |               | 0/н         |
|                        | <b>Итого</b>   | <b>503</b>    | <b>17,425</b>        | <b>16,272</b>  | <b>62,089</b>  | <b>462,96</b>                  | <b>30,145</b> |             |
| <b>Итого за 4 день</b> | <b>4514</b>  | <b>36,035</b> | <b>35,88</b>         | <b>145,173</b> | <b>1645,76</b> | <b>34,907</b>                  |               |             |

День: 5

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: крети ясли 5ч.

| Проем ясли             | Наименование блюда                              | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № рецептуры |
|------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                        |   |               | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (геркулес) /1-я младшая   | 150           | 4,41                 | 4,41          | 13,3           | 0,666                          |                | 101         |
|                        | Сырники из творога/1-я младшая                  | 70            | 14,06                | 9,87          | 12,71          | 236,02                         | 0,35           | 245         |
|                        | Каша с молоком/1-я младшая                      | 180           | 3,67                 | 3,19          | 15,82          | 107                            | 1,43           | 416         |
|                        | Ватоп "Нарезной"/1-я младшая                    | 15            | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0              | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая             | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6н          |
|                        | Ябло отварное/1-я младшая                       | 1             | 5,08                 | 4,0           | 0,28           | 63                             |                | 227         |
|                        | Джем/1-я младшая                                | 15            |                      |               | 8,5            | 34,5                           |                | 6н          |
| <b>Итого</b>           | <b>451</b>                                      | <b>30,02</b>  | <b>22,72</b>         | <b>48,36</b>  | <b>527,686</b> | <b>1,78</b>                    |                |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                       | 100           | 1,5                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10             | 386         |
|                        | <b>Итого</b>                                    | <b>100</b>    | <b>1,5</b>           | <b>0,5</b>    | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>      |             |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми (спрех)/1-я младшая | 150           | 3,3                  | 3,1           | 9,7            | 80,85                          | 0              | 87          |
|                        | Филе курицы, тушеной в соусе/1-я младшая        | 60            | 7,3                  | 2             | 1,7            | 54,7                           | 0,008          | 318         |
|                        | Каша рассыпчатая (гречка)/1-я младшая           | 60            | 3,44                 | 2,43          | 15,45          | 97,5                           |                | 330         |
|                        | Соус сметанный №372-60/1-я младшая              | 60            | 6,844                | 2,99          | 3,52           | 44,4                           | 0,023          | 373         |
|                        | Салат из свежих помидоров с луком/1-я младшая   | 50            | 0,57                 | 3,091         | 3,36           | 39,5                           | 10             | 14          |
|                        | Напиток из плодов шиповника/1-я младшая         | 180           | 0,61                 | 0,25          | 18,67          | 79                             | 90             | 417         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкой"/1-я младшая             | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0              | 6н          |
|                        | Соль/1-я младшая                                | 3             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |                |             |
|                        | Хлеб пшеничный                                  |               |                      |               |                |                                |                |             |
|                        | Творожковый/1-я младшая                         | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |                | 6н          |
| <b>Итого</b>           | <b>598</b>                                      | <b>18,864</b> | <b>14,213</b>        | <b>68,5</b>   | <b>476,45</b>  | <b>100,031</b>                 |                |             |
| <b>Итого за 5 дней</b> |   | <b>5663</b>   | <b>50,384</b>        | <b>37,433</b> | <b>157,86</b>  | <b>1099,136</b>                | <b>111,811</b> |             |

День: 6

Неделя: 2 недели

Возрастная категория: возраст: полн 5ч.

| Прием пищи             | Наименование блюда                                 | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж             | У             |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой (пшеничной)/1-я младшая      | 150           | 1,7                  | 1,6           | 5,6           | 44                             | 0,3           | 101         |
|                        | Салат из кукурузы/1-я младшая                      | 40            | 1,15                 | 2,5           | 3,2           | 39,7                           | 1,7           | 12          |
|                        | Чай с молоком или сливками/1-я младшая             | 150           | 2,65                 | 2,33          | 11            | 0,31                           | 77            | 413         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                       | 15            | 1,2                  | 0,45          | 7,95          | 40,5                           | 0             | 60          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 60          |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                      | 65            | 5,73                 | 11,04         | 1,1           | 127                            | 0,1           | 229         |
|                        | <b>Итого</b>                                       | <b>440</b>    | <b>14,83</b>         | <b>18,12</b>  | <b>38,68</b>  | <b>297,51</b>                  | <b>81,1</b>   |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                          | 100           | 1,3                  | 0,5           | 21            | 95                             | 10            | 386         |
|                        | Сок апельсиновый, фруктовый и яблочный/1-я младшая | 150           | 0,75                 |               | 15,15         | 64                             | 3             | 418         |
|                        | <b>Итого</b>                                       | <b>250</b>    | <b>2,25</b>          | <b>0,5</b>    | <b>36,15</b>  | <b>159</b>                     | <b>13</b>     |             |
| Обед                   | Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая           | 150           | 1,1                  | 2,97          | 7,72          | 62,12                          | 6,1           | 63          |
|                        | Плов из птицы (филе кур)/1-я младшая               | 100           | 6,09                 | 3,95          | 17,09         | 127,58                         | 0,85          | 321         |
|                        | Салат из свежих помидоров и огурцов/1-я младшая    | 90            | 0,482                | 3,06          | 1,54          | 35,7                           | 9,5           | 15          |
|                        | Компот из свежих плодов (яблоки)/1-я младшая       | 180           | 0,14                 | 0,14          | 21,42         | 87,84                          | 1,5           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 60          |
|                        | Соль/1-я младшая                                   | 3             | 0                    | 0             | 0             | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Гордеевский"/1-я младшая           | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0             | 60          |
|                        | <b>Итого</b>                                       | <b>523</b>    | <b>11,012</b>        | <b>18,52</b>  | <b>67,37</b>  | <b>485,24</b>                  | <b>17,95</b>  |             |
| <b>Итого за 6 дней</b> | <b>6876</b>  | <b>27,292</b> | <b>29,14</b>         | <b>142,17</b> | <b>861,75</b> | <b>112,05</b>                  |               |             |

День: 7

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: кратк. ясли 5ч.

| Прием пищи             | Наименование блюда                               | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|--|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |  |               | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Суп молочный манялый/1-я младшая                 | 150           | 4,1                  | 3,78          | 11,7           | 98,85                          | 0,732         | 99          |
|                        | Сырники из творога/1-я младшая                   | 70            | 14,06                | 9,87          | 13,71          | 239,76                         | 0,33          | 245         |
|                        | Молоко кипяченое/1-я младшая                     | 180           | 5,48                 | 4,88          | 9,07           | 102                            | 2,46          | 419         |
|                        | Батон "Нарезной"/1-я младшая                     | 15            | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6н          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | Сыр порционный (российский)/1-я младшая          | 10            | 2,56                 | 2,61          |                | 34                             | 0,07          | 7           |
|                        | <b>Итого</b>                                     | <b>445</b>    | <b>29</b>            | <b>21,79</b>  | <b>52,23</b>   | <b>561,11</b>                  | <b>3,612</b>  |             |
| Второй завтрак         | Фрукты свежие/1-я младшая                        | 100           | 1,3                  | 0,5           | 21             | 95                             | 10            | 386         |
|                        | <b>Итого</b>                                     | <b>100</b>    | <b>1,3</b>           | <b>0,5</b>    | <b>21</b>      | <b>95</b>                      | <b>10</b>     |             |
| Обед                   | Суп с рыбными консервами/1-я младшая             | 150           | 5,15                 | 4,04          | 8,6            | 100,3                          | 5,4           | 95          |
|                        | Биточки паровые(говядина)/1-я младшая            | 60            | 8,64                 | 5,79          | 5,71           | 110                            | 0,13          | 306         |
|                        | Макроновые изделия отварные с маслом/1-я младшая | 50            | 1,84                 | 2,33          | 13,2           | 80,57                          |               | 219         |
|                        | Соус сметанный №372-15/1-я младшая               | 15            | 0,211                | 0,748         | 0,88           | 11,1                           | 0,006         | 372         |
|                        | Салат из свежих огурцов/1-я младшая              | 50            | 0,38                 | 3,045         | 1,18           | 33,6                           | 4,7           | 13          |
|                        | Кашкот из свежих яблок/1-я младшая               | 150           | 0,12                 | 0,12          | 17,9           | 73,2                           | 1,3           | 390         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая              | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6н          |
|                        | Сыр/1-я младшая                                  | 3             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Торосский"/1-я младшая           | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6н          |
|                        | <b>Итого</b>                                     | <b>513</b>    | <b>19,141</b>        | <b>16,423</b> | <b>64,57</b>   | <b>489,27</b>                  | <b>11,536</b> |             |
| <b>Итого за 7 дней</b> | <b>7934</b>                                      | <b>49,641</b> | <b>38,713</b>        | <b>137,8</b>  | <b>1145,38</b> | <b>25,148</b>                  |               |             |

День: 8

Неделя:

2 неделя

Возрастная

категория: возраст жен 5ч.

| Прем пищи              | Наименование блюда                                  | Выход блюда   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|------------------------|---|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                        |   |               | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                | Завтрак зерновой/1-я младшая                        | 100           | 1,3                  | 3             | 22             | 128,0                          | 1             | 134         |
|                        | Какао с молоком/1-я младшая                         | 180           | 3,67                 | 3,19          | 15,82          | 107                            | 1,43          | 416         |
|                        | Батон "Городской"/1-я младшая                       | 15            | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 6ч          |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                 | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6ч          |
|                        | Омлет натуральный/1-я младшая                       | 65            | 5,73                 | 11,04         | 1,1            | 127                            | 0,1           | 229         |
| <b>Итого</b>           | <b>380</b>  | <b>15,5</b>   | <b>17,88</b>         | <b>56,67</b>  | <b>449,1</b>   | <b>2,53</b>                    |               |             |
| Второй завтрак         | Салат овощные, фруктовые и молочные/1-я младшая     | 150           | 0,75                 |               | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|                        | Печенье/1-я младшая                                 | 22            | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |               |             |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>172</b>    | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>   | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |             |
| Обед                   | Суп картофельный с макаронами изделиями/1-я младшая | 150           | 1,34                 | 1,71          | 10,92          | 60,71                          | 8,94          | 88          |
|                        | Голубцы капустные/1-я младшая                       | 120           | 10,61                | 59,4          | 15,04          | 164                            | 15,03         | 315         |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом/1-я младшая    | 60            | 2,19                 | 1,34          | 10,54          | 64                             | 0,04          | 219         |
|                        | Соус сметанный с томатом/1-я младшая                | 30            | 0,47                 | 1,16          | 2,07           | 23,59                          | 0,77          | 372         |
|                        | Салат из свежих помидоров и огурцов/1-я младшая     | 50            | 0,482                | 3,06          | 1,54           | 35,7                           | 9,5           | 15          |
|                        | Кисель молочный/1-я младшая                         | 150           | 3,15                 | 2,82          | 22,91          | 129,8                          | 0             | 402         |
|                        | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                 | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6ч          |
|                        | Сель/1-я младшая                                    | 3             | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая              | 20            | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 6ч          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>693</b>    | <b>21,442</b>        | <b>69,89</b>  | <b>82,62</b>   | <b>569,8</b>                   | <b>34,28</b>  |             |
| Полдник                | Пюре картофельное/1-я младшая                       | 30            | 1,02                 | 1,6           | 6,8            | 45,75                          | 6             | 339         |
|                        | Шницель рыбный натуральный/1-я младшая              | 60            | 8,98                 | 2,68          | 3,84           | 81                             | 1,83          | 274         |
|                        | Крендель сахарный/1-я младшая                       | 30            | 3,28                 | 8,08          | 29,64          | 203,31                         |               | 443         |
|                        | Несоленое яблоко /1-я младшая                       | 60            | 0,54                 | 2,75          | 3,69           | 43,02                          | 1,76          | 56          |
|                        | Рисовый/1-я младшая                                 | 180           | 5,22                 | 4,5           | 7,56           | 92                             | 0,54          | 420         |
|                        | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая              | 15            | 1,2                  | 0,15          | 7,3            | 34,5                           |               | 6ч          |
|                        | <b>Итого</b>  | <b>415</b>    | <b>20,24</b>         | <b>19,74</b>  | <b>60,83</b>   | <b>801,88</b>                  | <b>10,13</b>  |             |
| <b>Итого за 8 дней</b> | <b>9504</b>   | <b>59,432</b> | <b>131,66</b>        | <b>229,97</b> | <b>1687,48</b> | <b>49,94</b>                   |               |             |

День: 9

Неделя: 2 недели

Возрастная

категория: кратк. жила 5л.

| Прием пищи     | Наименование блюда  | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг  | № расклетки |
|----------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                |   |              | Б                    | Ж             | У             |                                |                |             |
| Завтрак        | Суп молочный с крупой (гречка)/Жела                           | 180          | 5                    | 5             | 15            | 128                            | 0,8            | 101         |
|                | Пудинг из творога (запеченный)/1-я младшая                    | 50           | 7,57                 | 5,38          | 12,17         | 127                            | 0,1            | 249         |
|                | Чай с молоком или сливками/1-я младшая                        | 150          | 2,65                 | 2,33          | 11            | 0,31                           | 77             | 413         |
|                | Батон "Нарезной"/1-я младшая                                  | 15           | 1,2                  | 0,43          | 7,95          | 40,5                           | 0              | 6л          |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                           | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0              | 6л          |
|                | Сыр порционный (российский)/1-я младшая                       | 5            | 1,16                 | 1,47          | 0             | 18                             | 0,035          | 7           |
|                | <b>Итого</b>  | <b>420</b>   | <b>19,18</b>         | <b>14,83</b>  | <b>55,92</b>  | <b>359,81</b>                  | <b>77,935</b>  |             |
| Второй завтрак | Фрукты свежие/1-я младшая                                     | 100          | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 44                             | 10             | 384         |
|                | <b>Итого</b>  | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>44</b>                      | <b>10</b>      |             |
| Обед           | Суп картофельный с крупой (рис)/1-я младшая                   | 150          | 1,38                 | 1,64          | 8,74          | 54,45                          | 4,95           | 86          |
|                | Птица, тушенная в соусе №372 с овощами (филе цур)/1-я младшая | 180          | 9,37                 | 3,28          | 16,49         | 124                            | 7,54           | 319         |
|                | Соус сметанный №371-30/1-я младшая                            | 30           | 0,422                | 0,748         | 0,88          | 11,1                           | 0,006          | 172         |
|                | Салат из свежих помидоров с луком/1-я младшая                 | 50           | 0,57                 | 3,093         | 2,36          | 39,5                           | 10             | 14          |
|                | Компот из свежих плодов (яблоко)/1-я младшая                  | 150          | 0,12                 | 0,12          | 17,9          | 73,2                           | 1,3            | 390         |
|                | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая                           | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0              | 6л          |
|                | Слив/1-я младшая  | 3            | 0                    | 0             | 0             | 0                              |                |             |
|                | Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая                        | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8           | 46                             | 0              | 6л          |
|                | <b>Итого</b>  | <b>603</b>   | <b>14,862</b>        | <b>8,281</b>  | <b>65,97</b>  | <b>394,25</b>                  | <b>23,596</b>  |             |
|                | <b>Итого за 9 дней</b>  | <b>10627</b> | <b>34,442</b>        | <b>23,511</b> | <b>131,69</b> | <b>798,06</b>                  | <b>111,531</b> |             |

День: 10

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: врач/взросл 5ч.

| Прием пищи   | Наименование блюда                              | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептура |
|--|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|  |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак  | Суп молочный с крупой (геркулес) /1-я младшая   | 150          | 4,41                 | 4,41          | 13,3           | 0,666                          |               | 101         |
|  | Салат из кукурузы/1-я младшая                   | 40           | 1,15                 | 2,5           | 3,2            | 39,7                           | 3,7           | 12          |
|  | Молоко кипяченое/1-я младшая                    | 150          | 4,58                 | 4,08          | 7,58           | 85                             | 2,05          | 419         |
|  | Батон "Нарезной"/1-я младшая                    | 15           | 1,2                  | 0,45          | 7,95           | 40,5                           | 0             | 60          |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|  | Омлет натуральный/1-я младшая                   | 65           | 5,73                 | 11,04         | 1,1            | 127                            | 0,1           | 229         |
|  | <b>Итого</b>                                    | <b>440</b>   | <b>18,67</b>         | <b>22,68</b>  | <b>42,93</b>   | <b>338,866</b>                 | <b>5,85</b>   |             |
| Второй завтрак   | Соки овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая   | 150          | 0,75                 |               | 15,15          | 64                             | 3             | 418         |
|  | Печенье/1-я младшая                             | 22           | 1,5                  | 4,15          | 14,7           | 103                            |               |             |
|  | <b>Итого</b>                                    | <b>172</b>   | <b>2,25</b>          | <b>4,15</b>   | <b>29,85</b>   | <b>167</b>                     | <b>3</b>      |             |
| Обед   | Щи из свежей капусты с картофелем/1-я младшая   | 150          | 1,044                | 2,931         | 5,089          | 50,85                          | 11,079        | 73          |
|  | Жаркое по-домашнему/1-я младшая                 | 150          | 18,35                | 4,7           | 16,32          | 180                            | 6,4           | 292         |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов/1-я младшая | 50           | 0,482                | 3,06          | 1,54           | 35,7                           | 9,5           | 15          |
|  | Компот из сушеных фруктов/1-я младшая           | 150          | 0,33                 | 0,015         | 20,82          | 84,7                           | 0,3           | 394         |
|  | Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая             | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|  | Соль/1-я младшая                                | 3            | 0                    | 0             | 0              | 0                              |               |             |
|  | Хлеб пшеничный "Тордовский"/1-я младшая         | 20           | 1,6                  | 0,2           | 9,8            | 46                             | 0             | 60          |
|  | <b>Итого</b>                                    | <b>543</b>   | <b>23,406</b>        | <b>11,106</b> | <b>63,369</b>  | <b>443,25</b>                  | <b>27,279</b> |             |
| <b>Итого за 10 дней</b>  |   | <b>11782</b> | <b>44,326</b>        | <b>37,936</b> | <b>136,149</b> | <b>949,116</b>                 | <b>36,129</b> |             |
| Итого за весь период   |   |              | 432,046              | 412,707       | 1491,3         | 10574,552                      | 580,427       |             |
| Среднее значение за период   |   |              | 43,2046              | 41,2707       | 149,15         | 1057,4552                      | 58,0427       |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |   |              | 3,9                  | 3,9           | 14,1           |                                |               |             |