

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.

4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.О. заведующего

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

И.Ф.Мелихова

С приказом ознакомлена:

Сертификат: 10BF10D4DE31351E7D5BD85A23F6ECDE
Владелец: Мелихова Ирина Федоровна
Действителен: с 18.03.2024 до 11.06.2025

_____ О.В.Мосорук

**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	386
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	274
	Полдник	Шницель рыбный натуральный, Сад	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
Капуста тушеная, Сад		150	3,13	5,56	14,38	120	6	10
Салат из горошка зеленого консервированного, Сад		60	1,78	3,1	3,7	50,16	6,6	414
Кофейный напиток с молоком, Сад		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
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

Полета:

Возрастная

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
Итого		525	21,71	25,078	75,93	613,42	3,22	
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 макаронными изделиями и картофелем/Сал	180	1,92	2,043	12,342	75,42	5,94	88
	Каша из гречихи/Сал	150	3,13	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
	Бездрожжевой кисель/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
	Итого	755	29,61	26,983	88,032	709,06	10,87	
	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 №373-30/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
Итого		430	19,782	15,155	58,7	447,99	3,272	
Итого за 3 день		5612	73,382	67,966	254,162	1912,97	32,362	

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
Итого		525	30,29	24,49	72,805	689,27	1,38	
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		
	Итого	202	1,5	4,15	27,3	116,2	0	
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
	Макаронные изделия отварные с маслом/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
	Итого	605	24,126	19,196	73,429	562,15	20,096	
	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 (подлива)/Сал		25	4,25	2,13		36		8
Хлеб пшеничный "Городской"/Сал		20	1,6	0,2	9,8	46		6н
Итого		425	14,88	17,34	59,56	456	13,88	
Итого за 4 дня	7169	70,796	65,376	233,094	1817,62	35,396		

День: 5

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 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		6н
	Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		6н
	Джем/Сад	15			8,5	34,5		6н
Итого		435	23,51	17,89	58,84	482,42	3,738	
Второй завтрак	Фрукты свежие/Сад	100	1,5	0,5	21	95	16	386
	Соки овощные, фруктовые и ягодные/Сад	180	0,9		18,18	76	3,6	418
	Итого	280	2,4	0,5	39,18	171	13,6	
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		6н
	Соль/Сад	5	0	0	0	0		6н
	Хлеб пшеничный "Городской"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		6н
	Итого	605	23,674	14,86	108,29	642,78	121,851	
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		6н
	Итого	390	19,13	19,56	58	488,95	13,8	
Итого за 5 дней		9079	68,714	52,01	264,31	1777,15	152,989	

День: 6
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Аб. рентабельность
			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
	Итого	498	20,91	24,55	53,22	514	2,22	
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
	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	61,5	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
	Итого	585	15,03	13,18	92,91	596,68	25,03	
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
	Итого	455	38,47	24,32	108,54	783,28	7,03	
Итого за 6 дней	10894	75,71	62,45	282,65	2013,96	47,88		

День: 7

Неделя: 2 недели

Возрастная группа: сад

Пример 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 "Нарзней"/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			8,3	34,5		6/н
Итого	505	24,71	18,29	70,5	544,22	3,748		
Второй завтрак	Фрукты свежие/Сад	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
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		219
	Соус сметанный №373-30 (к биточкам)/Сад	30	0,422	1,495	1,76	22,2	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		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
	Итого	625	25,002	20,68	89,8	640,49	10,732	
	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		6/н	
Итого	420	17,153	19,11	46,01	424,54	6,708		
Итого за 7 дней	12544	67,265	58,48	216,11	1653,25	31,188		

День: 8

Неделя: 2 недели

Возраст: 3 год

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	
	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	
Итого	550	20,78	28,068	83,775	673,6	5,83			
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			
	Итого	222	2,5	4,15	34,9	187,4	4		
Обед	Суп картофельный/Сал	180	1,68	2,03	11,97	72,9	8,64	83	
	Голубцы капустные/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	
	Итого	675	24,049	14,84	118,02	678,18	20,27		
	Полдник	Щеи картофельные/Сал	60	0,06	1,9	8,17	54	7,26	339
		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	
Итого		470	28,03	23,7	72,46	617,48	15,31		
Итого за 8 дней	14461	75,359	71,058	309,155	2154,66	54,41			

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 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
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	386
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено) / Сад	180	1,37	2,32	10,74	65,90	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 "Городской" / Сад	30	2,4	0,3	14,7	69		6/н
	Итого	685	16,232	9,695	71,73	388,37	21,332	
	Суфле из отварного мяса с рисом (говядина) / Сад	80	15,56	11,39	16,7	232		295
Салат из свежих овощей соевыми соевыми / 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 (фрукты 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 "Городской" / Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		6/н	
Итого	366	38,66	27,49	87,63	744,31	5,72		
Итого за 9 дней		16082	80,692	58,015	251,01	1707,88	40,222	

День: 10
 Период: 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	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
Итого	535	22,51	16,31	54,862	454,88	1,112		
Второй завтрак	Сок овощной, фруктовый и ягодный/Сад	180	0,9		18,18	76	3,6	418
	Печенье/Сад	22	1,5	4,15	14,7	103		
	Итого	202	2,4	4,15	32,88	179	3,6	
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
	Итого	622	20,88	18,151	83,969	579,99	14,653	
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	341,42		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
Итого	430	30,62	22,3	83,99	699,58	10,23		
Итого за 10 дней		17871	76,41	60,911	265,681	1913,42	29,595	
Итого за весь период			736,306	634,826	2569,18	18898,86	512,742	
Среднее значение за период			73,6306	63,4826	256,918	1889,886	51,2742	
Сохранение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,9	3,36	13,59			

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	6н
	Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая	15	1,2	0,15	7,35	34,5		6н
	Итого	425	21,152	15,988	47,23	417,87	3,361	
Второй завтрак	Фрукты свежие/1-я младшая	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Сок свежий, фруктовый и ягодный/1-я младшая	150	0,75		15,15	64	3	418
	Итого	250	1,15	0,4	24,95	108	13	
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		6н
	Соль/1-я младшая	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный Тородецкий/1-я младшая	15	1,2	0,15	7,3	34,5		6н
Итого	523	17,49	16,39	68,22	500,47	11,58		
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	41,8	3,5	30
	Крем-десерт сахарный/1-я младшая	50	3,26	8,08	29,63	203,14		443
	Компот из свежих плодов(яблок)/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		6н
	Итого	415	16,59	15,39	79,19	516,81	18,83	
Итого за 1 день		1613	56,382	48,168	219,59	1542,85	46,771	

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	329
	Сыр порезанный (российский)/1-я младшая	10	2,56	2,61		34	0,07	7
	Итого	475	16,39	20,76	39,56	410,7	5,34	
Второй завтрак	Фрукты свежие/1-я младшая	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Сок овощные, фруктовые и ягодные/1-я младшая	150	0,75		15,15	64	3	418
	Итого	250	1,15	0,4	24,95	108	13	
Обед	Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая	150	1,1	2,97	7,72	62,12	6,1	63
	Витамин 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	17,9	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
	Итого	503	14,78	13,88	61,73	429,57	18,13	
	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
Итого	380	38,73	19,63	110,88	771,84	5,75		
Итого за 2 дня	3221	71,85	54,67	237,12	1720,11	42,32		

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-заправка/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
	Итого	430	16,12	18,911	58,938	468,78	1,71	
Второй завтрак	Брусники свежей/1-я младшая	100	1,5	0,5	21	95	10	386
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10	
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
	Итого	483	20,49	10,32	63,01	437,19	13,14	
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
	Итого	375	15,991	15,248	79,27	517	5,236	
Итого за 3 день	4609	54,101	44,979	212,218	1517,97	30,086		

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
	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
	Масло сливочное/1-я младшая	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Итого	390	16,36	15,458	53,234	415,8	1,762	
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		
	Итого	172	2,25	4,15	29,85	167	3	
Обед	Щи из свеклы щишеты 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	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
	Итого	563	19,245	17,469	64,879	488,9	83,665	
	Полдник	Пюре картофельное/1-я младшая	50	1,02	1,6	6,4	45,75	6
Шницель рыбный натуральный/1-я младшая		60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	274
Крем-сметанный сахарный/1-я младшая		50	3,26	8,08	31,62	210,62		443
ИКРА (САБАЧКОВА)/1-я младшая		50	0,8	2,35	3,85	39,2	3,7	57
Ржаница/1-я младшая		180	5,32	4,5	7,56	92	0,54	430
Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая		15	1,2	0,15	7,3	34,5		6н
Итого		405	20,28	19,36	62,97	505,07	12,07	
Итого за 4 дня	6139	58,135	56,437	210,933	1576,37	100,497		

День: 5

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: взрослые

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	6/н	
	Джем/1-я младшая	15				8,5		227	
	Итого	451	30,02	22,72	68,36	527,686	1,78	6/н	
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		
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 (грибы)/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	
	Итого	598	18,994	14,12	69,94	482,95	96,631		
	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	6,02	410	
Хлеб пшеничный "Торельский"/1-я младшая		20	1,6	0,2	9,8	46	0	6/н	
Итого		345	24,622	19,766	73,298	566,78	12,972		
Итого за 5 дней		7633	75,136	57,106	232,598	1672,416	121,383		

День: 6

Подели: 2 недели

Возрастная категория: или

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крутой (лапшевник) / 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
	Итого	450	14,37	18,21	38,57	299,61	82,9	
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
	Итого	250	2,25	0,5	36,15	159	13	
Обед	Борщ с капустой и картофелем / 1-я младшая	150	1,1	2,97	7,72	62,12	6,1	63
	Плюк из ягнцы (филе кури) / 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
	Итого	493	11,5	9,815	73,75	426,19	20,25	
	Полдник	Гуляш из отварной говядины / 1-я младшая	60	7,7	6,2	1,98	94,5	0,3
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
Итого		420	18,25	21,77	69,03	582,39	13,53	
Итого за 6 день		9246	46,37	50,295	217,5	1427,19	125,68	

День: 7
 Неделя: 2 недели
 Возрастная категория: 43лн

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	6н
	Хлеб ржаной "Дарницкий"/1-я младшая	30	1,6	0,2	9,8	46	0	6н
	Сыр пармезан (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	1,3	0,5	21	95	10	386
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10	
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	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
	Итого	503	19,911	15,878	66,59	495,37	10,516	
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 горького зеленого консервированного/1-я младшая	50	1,49	2,59	3,12	41,8	5,5	10
	Брендыш 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-зеленый/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		6н
Итого	393	18,22	22,551	58,018	507,31	5,68		
Итого за 7 дней		10667	68,631	60,719	197,838	1658,79	29,828	

День: 8

Подход: 2 недели

Возрастная категория: дети

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
Итого		350	14,48	17,02	51,85	342,41	78,1	
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		
	Итого	172	2,25	4,15	29,85	167	3	
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
	Итого	493	21,19	68,83	81,6	555,11	26,65	
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	430
	Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая	25	1,2	0,15	7,3	34,5		6/н
	Итого	405	20,4	20,01	60,94	504,56	14,97	
Итого за 8 дней		12207	58,32	110,01	224,24	1569,08	122,72	

День: 9

Неделя: 2 недели

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
	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	386
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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 "Городской"/1-я младшая	20	1,6	0,2	9,8	46	0	60
	Итого	553	14,292	5,188	63,61	354,75	13,596	
	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 "Городской"/1-я младшая	15	1,2	0,15	7,3	34,5		60	
Итого	311	34,65	26,26	78,9	687,7	4,78		
Итого за 9 дней		13561	67,132	45,486	205,854	1417,56	100,193	

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	Соки 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 (слизкий)/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
	Итого	560	33,21	24,64	70,89	695,79	2,848	
Второй завтрак	Фрукты свежие/Сад	150	0,06	0,06	14,7	66	15	186
	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/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
	Итого	575	17,78	15,87	72,34	496,82	15,69	
	Итого за 1 день	1285	51,05	40,57	157,93	1288,61	33,538	

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 морковью/Сал	85	6,2	11,57	2,97	141	1,03	231
	Салат из кукурузы/Сал	80	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	33		6
	Суп молочный с крупой (Геркулес)/Сал	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/Сал	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Салат овощной, фруктовый и ягодный/Сал	180	0,9		18,18	70	3,6	418
	Итого	280	1,3	0,4	27,98	120	13,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем/Сал	150	1,1	2,94	7,64	61,3	6,17	63
	Батонки 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
	Итого	615	18,84	17,03	85,66	571,5	19	
	Итого за 2 дня	2750	40,88	45,44	174,175	1264,9	38,71	

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 "Горькой"/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 гречихи/Сад	150	3,13	5,56	14,38	120	0	143
	Салат из соевых огурцов 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 "Горькой"/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 молочный с крутой (пюре)/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 молока/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 "Дарницкой"/Сал	20	1,6	0,2	9,8	46		6/а
	Масло сливочное/Сал	5	0,04	3,6	0,065	33	0	6
Итого		525	30,29	24,49	72,805	689,27	1,38	
Второй завтрак	Пудинг из сухофруктов витаминизированный (груша Дрека)/Сал	180			12,6	7,2	0	394
	Печенье/Сал	22	1,5	4,15	14,7	103		
	Итого	202	1,5	4,15	27,3	110,2	0	
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 пудинг с молоком/Сал	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Хлеб ржаной "Дарницкой"/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
	Итого	405	24,126	19,396	73,429	562,15	20,096	
	Итого за 4 день	5512	55,914	48,036	175,534	1361,62	21,476	

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
	Итого	435	23,51	17,09	48,84	482,42	3,738	
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
	Итого	280	2,4	0,5	39,18	171	13,6	
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
	Итого	605	23,674	14,86	108,29	641,78	121,851	
	Итого за 5 дней	6832	49,584	32,45	206,31	1296,2	139,189	

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
	Итого	495	20,91	24,55	55,22	514	2,22	
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
	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	61,5	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/Экстр. Вегетный/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 "Геродский"/Сад	30	2,4	0,3	14,7	69		6/и
	Итого	585	15,03	13,18	92,91	586,68	25,03	
	Итого за 6 день	8192	37,24	38,13	174,11	1230,68	40,88	

День: 7
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: кратк сад 5ч

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	7,33	17,04	177,8	0,14	249
	Молоко кипяченое/Сал	200	6,08	3,43	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
	Итого	505	24,71	18,29	70,5	544,21	3,748	
Второй завтрак	Фрукты свежие/Сал	100	0,4	0,4	9,8	44	10	186
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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. бигочка)/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
	Итого	625	25,002	20,68	89,8	640,49	10,732	
	Итого за 7 дней	9422	50,112	39,37	170,1	1228,71	24,48	

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 ржаной "Дарницкий"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		6н
	Масло сливочное/Сад	5	0,04	3,6	0,061	33		6
Итого	550	20,78	28,368	83,775	671,6	5,83		
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		
	Итого	222	2,5	4,15	34,9	187,4	4	
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 ржаной "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
	Итого	675	24,049	14,84	118,02	678,18	29,27	
	Итого за 8 дней	18869	47,329	47,358	236,695	1537,18	39,1	

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	1,4	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	71,73	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
	Батон "Нарезный"/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
Итого	535	22,51	16,31	54,842	454,85	1,112		
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		
	Итого	202	2,4	4,15	32,88	179	3,6	
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
	Мякнотные 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 (домашний 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	3	0	0	0	0		6н
	Хлеб пшеничный "Городской"/Сад	30	2,4	0,3	14,7	69		6н
	Итого	622	26,88	18,181	83,969	579,99	14,653	
Итого за 10 дней		13483	45,79	38,611	171,691	1213,84	19,365	
Итого за весь период			472,703	413,301	1803,39	12820,29	420,3	
Среднее значение за период			47,2703	41,3301	180,339	1282,029	42,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,69	3,22	14,07			

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 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 (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
	Итого	425	21,152	15,988	47,23	417,57	3,361	
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
	Итого	250	1,15	0,4	24,95	108	13	
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
	Итого	523	17,49	16,39	68,22	500,47	11,58	
	Итого за 1 день	1198	39,792	32,778	140,4	1026,04	27,941	

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	6ч
	Хлеб ржаной "Дарницкий"/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 порванки (российский)/1-я младшая	10	2,56	2,61		34	0,07	7
	Итого	475	16,39	20,76	39,56	410,7	5,24	
	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
Итого		250	1,15	0,4	24,95	108	13	
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		6ч
	Соль/1-я младшая	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный "Горьковской"/1-я младшая	25	2	0,25	12,25	57		6ч
	Итого	583	14,78	13,88	61,73	429,57	18,23	
	Итого за 2 день	2426	32,32	35,04	126,24	948,27	36,57	

День: 3

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: кратк. весн 54

Приним 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 пошехонский (российский)/1-я младшая	10	2,56	2,61		34	0,07	7
	Итого	430	16,12	18,911	58,938	468,78	1,71	
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		
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
	Итого	483	20,49	16,32	63,01	437,19	13,14	
Итого за 3 день	3439	38,11	29,731	142,948	1000,97	24,85		

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
	Болус "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
	Итого	390	16,36	18,458	53,234	415,8	1,762	
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		
	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	5,089	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
	Итого	568	19,705	17,529	67,529	501,98	85,665	
Итого за 4 день	4569	38,315	37,137	150,613	1083,78	90,427		

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		227
	Джем /1-я младшая	15				34,5		60н
	Итого	451	30,02	22,72	68,36	527,686	1,78	
Второй завтрак	Фрукты свежие /1-я младшая	100	1,5	0,5	21	95	10	186
Итого	100	1,5	0,5	21	95	10		
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
	Ванногрет 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
	Итого	598	18,994	14,12	69,94	482,95	96,631	
	Итого за 5 дней	5718	86,514	37,34	159,3	1105,636	168,411	

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 крутой (опекающая)/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
	Сметанa натуральная/1-я младшая	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	329
	Итого	450	14,37	18,21	38,57	259,61	82,9	
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
	Итого	250	2,25	0,5	36,15	159	13	
Обед	Борщ с капустой и картофелем/1-я младшая	150	1,1	2,07	7,72	62,12	6,1	63
	Плов из птицы (филе кур)/1-я младшая	100	6,27	4,02	17,09	128,02	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
	Итого	493	11,5	9,815	73,75	426,19	20,25	
	Итого за 6 дней	6911	28,12	28,525	148,47	884,8	116,15	

День: 7

Пол: 2 недели

Возрастная категория: возраст 54

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Мg референтна
			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
	Итого	350	14,48	17,02	51,88	342,41	78,1	
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		
	Итого	172	2,25	4,15	29,85	167	3	
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 "Горьковский"/1-я младшая	30	1,6	0,2	9,8	46	0	6/и
	Итого	593	21,19	68,83	81,6	555,11	26,65	
	Итого за 8 дней	9074	87,92	98	163,3	1864,52	107,75	

День: 9

Неделя: 2 недели

Возрастная категория: кратк. вес 5ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Nу рецептуры
			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 "Паровой" 1-я младшая	15	1,2	0,45	7,95	40,5	0	6ч
	Хлеб ржаной "Дарницкий" 1-я младшая	30	1,6	0,2	9,8	46	0	6ч
	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 "Дарницкий" 1-я младшая	20	1,6	0,2	9,8	46	0	6ч
	Соль 1-я младшая	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный "Городской" 1-я младшая	20	1,6	0,2	9,8	46	0	6ч
	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. жила 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	
	Итого	440	18,67	22,68	42,93	338,866	5,85	
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		
	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	5,089	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	
	Итого	533	23,154	10,046	62,349	428,56	19,649	
	Итого за 10 дней	11262	44,074	36,876	135,129	934,426	28,499	
Итого за весь период			392,058	384,821	1433,17	9929,782	666,159	
Среднее значение за период			39,2058	38,4821	143,317	992,9782	66,6159	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,95	3,88	14,43			

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
	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/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/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
	Итого	565	17,7	15,915	72,12	496,04	16,77	
	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	
Петушь/Сад	30	3	8,3	29,4	206		60	
Хлеб пшеничный "Городской"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		60	
Итого	455	38	26,44	78,68	594,64	32,89		
Итого за 1 день	1730	88,97	61,055	234,79	1838,73	67,598		

День: 2

Весной: 1 неделя

Возрастная

категория: 041

Прим пищи	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
	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		
	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
Итого		565	19,9	34,41	60,47	540,4	6,11	
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
	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
	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 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		60
	Соль/Сад	5	0	0	0	0		60
	Хлеб пшеничный "Городской"/Сад	30	2,4	0,3	14,7	69		60
	Итого	615	18,84	17,03	85,66	571,5	19	
	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	
Итого	477	32,258	28,97	101,12	1325,04	3,362		
Итого за 2 дня		3667	72,298	70,81	275,23	2486,94	42,072	

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-шварца/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 твердый (российский)/Сал	10	2,32	1,95		36	0,07	7
Итого	490	23,07	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	33,049	25,143	113,702	804,73	18,75	
	Полдник	Тедфети рыбные тушенные 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 за 3 день		430	19,782	15,155	58,7	447,99	3,272	
		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
Итого	570	20,96	29,82	59,445	589	4,06		
Второй завтрак	Напиток из сухофруктов витаминизированный (груша Дивья)Сад	180			12,0	7,2	0	393
	ПеченьеСад	22	1,5	4,15	14,7	103		
	Итого	202	1,5	4,15	27,3	110,2	0	
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
	Макрельные 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
	Итого	615	23,986	19,846	74,039	567,49	31,696	
Полдник	Запеканка овсяная с масломСад	105	3,7	10,33	18,19	187,8	26,66	169
	Пирог с рыбной натуральнойСад	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
	Итого	495	21,85	26,265	72,9	620,24	33,21	
Итого за 4 день	7284	68,296	80,081	233,684	1896,93	68,966		

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
	Итого	500	23,51	17,89	58,84	482,42	3,738	
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
	Итого	280	2,4	0,5	39,18	171	13,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (геркулес)/Сал	150	4,16	3,64	23,44	134,00	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 яблони/Сал	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	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	20	1,6	0,2	9,8	46		6н
Итого	605	23,456	14,92	106,83	633,48	124,751		
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
	Итого	490	19,24	19,65	58,9	486,07	20,18	
Итого за 5 дней	9159	68,686	52,16	262,95	1772,97	162,269		

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 крутой (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
	Итого	495	20,91	24,55	53,22	514	2,22	
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
	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	61,5	6,17	63
	Гречка из пшени (фине хур)/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(яблоко)/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
Итого	585	14,489	14,07	79,42	500,56	21,92		
Полдник	Гуляш 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
Итого	455	38,32	25,42	108,63	793,02	6,15		
Итого за 6 дней	10974	75,819	64,44	269,25	1927,58	43,89		

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 запеченый/Сал	180	4,93	4,54	14,49	118,62	0,878	99
	Пудинг из творога /Сал	70	10,5	7,53	17,04	177,8	0,14	249
	Молочный запеченый/Сал	200	6,08	5,42	10,07	113,3	2,73	419
	Батон "Нарезной"/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	34,5		6н
Итого		505	24,71	18,29	70,5	546,22	3,748	
Второй завтрак	Фрукты свежие/Сал	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Суп с рыбными консервами/Сал	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	95
	Биточки паровые(говядина)/Сал	60	8,64	5,79	5,71	110	0,13	306
	Макaronные изделия отварные с маслом/Сал	60	2,31	2,36	15,83	92,19		219
	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	50	0,57	3,09	2,3	39,5	10	14
	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		6н
	Соль/Сал	5	0	0	0	0		6н
	Хлеб пшеничный "Тороской"/Сал	30	2,4	0,3	14,7	69		6н
	Итого		615	23,842	26,07	87,28	620,39	17,732
Полдник	Рыба, запеченная с картофелем/Сал	80	6,17	4,63	7,87	98		204
	Соус молочный №370-27/Сал	27	0,723	2,4	2,66	35,96	0,088	370
	Салат из свежих огурцов/Сал	50	0,38	3,045	1,18	33,6	4,7	13
	Чай с сахаром/Сал	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Чай заварка/Сал	30	0,06	0,02	0,91	0,42		410
	Яблоко отварное/Сал	1	5,08	4,6	0,28	63		227
	Печенье/Сал	23	1,5	4,15	14,7	103		
	Хлеб пшеничный "Тороской"/Сал	20	1,6	0,2	9,8	46		6н
	Итого		410	15,763	19,055	43,49	407,98	4,808
Итого за 7 дней		12604	64,705	57,815	211,07	1616,59	36,288	

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 "Нарезной"/Сад	20	1,6	0,6	10,6	54		6н
	Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		6н
Итого		545	20,74	24,768	83,71	638,6	5,83	
Второй завтрак	Соус овощные, фруктовые и ягодные/Сад	200	1		20,2	84,4	4	418
	Печенье/Сад	22	1,2	4,15	14,7	103		
	Итого	222	2,2	4,15	34,9	187,4	4	
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
	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 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
	Итого	690	22,902	25,655	92,79	697,24	46,982	
Полдник	Пюре картофельное/Сад	60	0,06	1,9	3,17	54	7,26	339
	Шпинат 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	1,85	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
	Итого	450	24,109	23,44	64,85	567,26	21,99	
Итого за 8 день		14511	70,251	78,013	275,85	2090,5	78,802	

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
	Итого	470	25,4	20,43	61,85	531,2	3,17	
Второй завтрак	Фрукты свежиеСад	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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
	Итого	685	16,532	9,785	73,29	396,89	29,212	
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
	Итого	376	38,84	27,54	91,82	754,59	20,57	
Итого за 9 дней		16142	81,172	58,155	236,76	1726,68	62,952	

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		6/н
	Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		6/н
	Суп молочный с крушой (Терулес)/Сад	200	3,92	5,93	17,92	148,8	0,91	101
Итого	535	22,51	16,31	54,842	454,85	1,112		
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		
	Итого	202	2,4	4,15	32,88	179	3,6	
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
	Микроовен: 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	371
	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		6/н
	Соль/Сад	5	0	0	0	0		6/н
	Хлеб пшеничный "Торговый"/Сад	30	2,4	0,3	14,7	69		6/н
	Итого	612	19,53	17,496	80,329	583,99	16,353	
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 сахарным/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		6/н
	Итого	430	30,122	22,76	90,73	688,18	11,93	
Итого за 10 дней		17921	74,562	60,716	258,781	1876,02	32,995	

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

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
	Итого	425	21,182	15,988	47,23	417,87	3,361	
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
	Итого	250	1,15	0,4	24,95	108	13	
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
	Итого	523	17,49	16,39	68,22	506,47	11,48	
Полдник	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 яблок(абсолют)/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
	Итого	415	16,59	15,39	79,19	516,81	18,83	
	Итого за 1 день	1613	56,382	48,168	219,59	1542,85	46,771	

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	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	14,26	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
Итого	475	16,39	20,76	39,56	410,7	5,34		
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
	Итого	250	1,15	0,4	24,95	108	13	
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
	Итого	503	14,78	13,88	61,73	429,57	18,23	
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
Итого	380	35,73	19,63	110,88	771,84	5,75		
Итого за 2 день		3221	71,05	84,67	237,12	1720,11	42,32	

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
	Итого	430	16,12	18,911	58,938	468,28	1,71	
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	
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
	Итого	483	20,49	10,32	63,01	437,19	13,14	
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
	Итого	375	15,991	15,248	79,27	517	5,236	
Итого за 3 день	4609	54,101	44,979	222,218	1517,97	30,686		

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 "Березовый"/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
	Итого	390	16,36	15,458	53,234	415,8	1,762	
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		
	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	5,089	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	66,95	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
	Итого	563	19,245	17,469	64,879	488,5	83,665	
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
	Итого	405	20,28	19,36	62,97	505,07	12,07	
	Итого за 4 день	6139	58,135	56,437	210,933	1576,37	100,497	

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
Итого	451	36,02	22,72	68,36	527,686	1,78		
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		
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
	Итого	598	18,994	14,12	69,94	482,95	96,631	
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
Итого	435	24,622	19,766	73,298	566,78	12,972		
Итого за 5 дней	7723	75,136	57,106	232,598	1672,416	121,383		

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	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
	Итого	450	14,37	18,21	38,57	299,61	82,9	
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
	Итого	250	2,25	0,5	36,15	159	13	
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	6/я
	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 "Тордовский"/1-я младшая	20	1,6	0,2	9,8	46	0	6/я
	Итого	493	11,5	9,815	73,75	426,19	20,25	
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 "Тордовский"/1-я младшая	20	1,6	0,2	9,8	46	0	6/я
	Итого	420	18,25	21,77	69,03	542,39	13,53	
Итого за 6 дней		9336	46,37	50,295	217,5	1427,19	129,68	

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 вязкий/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
	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	
Обед	Суп с рыбными консервами/1-я младшая	150	5,15	4,64	8,6	100,3	5,4	95
	Батоны 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
Итого	503	19,011	15,878	66,59	495,37	10,536		
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
	Ябло 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
Итого	393	18,22	22,551	58,018	507,31	5,68		
Итого за 7 дней		10777	68,631	60,719	197,838	1658,79	29,828	

День: 8

Неделя: 2 недели

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
	Итого	350	14,48	17,02	51,85	342,41	78,1	
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		
	Итого	172	2,25	4,15	29,85	167	3	
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
	Итого	593	21,19	68,83	81,6	555,11	26,65	
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
	Итого	405	20,4	20,01	60,94	504,56	14,97	
Итого за 8 дней		12297	58,32	110,01	224,24	1569,08	122,72	

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 "Нартевой"/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
	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	380
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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
	Итого	553	14,291	5,188	63,61	354,75	13,596	
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 №503/1-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
	Итого	311	34,65	26,26	78,9	687,7	4,78	
	Итого за 9 дней		13651	67,132	45,486	205,854	1417,56	106,193

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
	Итого	440	18,67	22,68	42,93	338,866	5,85	
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		
	Итого	172	2,25	4,15	29,85	167	3	
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
Итого	533	23,154	10,046	62,349	428,56	19,649		
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
	Итого	310	12,233	10,565	31,34	268,87	7,823	
Итого за 10 день		15106	56,397	47,441	166,469	1203,396	36,322	
Итого за весь период			611,564	375,311	2134,26	15305,632	765,8	
Среднее значение за период			61,1564	37,5311	213,426	1530,5632	76,58	
Содержание белков, жиров, углеводов в 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

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория: кратк сад 5ч

Пром. 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	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
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	386
	Итого	150	0,06	0,06	14,7	66	15	
Обед	Суп картофельный с крупой (свиной)/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
Итого	565	17,7	15,915	72,12	496,04	16,77		
Итого за 1 день		1275	50,97	40,615	156,71	1254,09	34,618	

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
Итого	565	19,9	24,41	60,47	540,4	6,11		
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
	Итого	280	1,3	0,4	27,98	120	13,6	
Обед	Варш 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
Итого	615	18,84	17,03	85,66	571,5	19		
Итого за 2 день	2735	40,04	41,84	174,11	1231,9	38,71		

День: 3

Пол: 1 женщина

Возрастная категория: возраст от 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
Итого	490	23,07	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 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 "Горьковской"/Сал	30	2,4	0,3	14,7	69		6н
	Итого	665	33,949	25,143	113,702	804,73	18,75	
Итого за 3 дня	4040	59,269	43,561	228,812	1530,65	36,82		

День: 4

Полово:

1 неделя

Возрастная

категория:

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 "Нарезной"/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	0	6
	Омлет натуральный/Сал	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
Итого	570	20,96	29,82	59,445	589	4,06		
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		
	Итого	202	1,3	4,15	27,3	110,2	0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем/Сал	150	1,044	2,951	5,089	50,85	11,079	73
	Витамин паровые /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
	Итого	615	23,986	19,846	74,039	567,49	31,696	
Итого за 4 дня	5427	46,446	53,816	160,784	1266,69	35,756		

День: 5

Ведение: 1 неделя

Возрастная категория: кратк сад 54

Прием 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
	Итого	500	23,51	17,09	58,84	482,42	3,738	
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
	Итого	280	2,4	0,5	39,18	171	13,6	
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
Итого	405	23,456	14,92	106,03	633,48	124,751		
Итого за 5 дней	6812	49,366	32,51	204,65	1286,9	142,089		

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		60
	Хлеб разный "Дарницкой"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		60
	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
	Итого	495	20,91	24,58	53,22	514	2,22	
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
	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	61,5	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(абрикос)/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		60
	Соль/Сад	5	0	0	0	0		60
	Хлеб пшеничный "Городской"/Сад	30	2,4	0,3	14,7	69		60
	Итого	585	14,489	14,07	79,42	500,56	21,92	
Итого за 6 дней		8172	36,699	39,62	160,62	1134,56	37,74	

День: 7

Целью: 2 недели

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	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
	Итого	908	24,71	18,29	70,5	544,22	3,748	
Второй завтрак	Фрукты свежие/Сад	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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
	Итого	615	23,842	20,07	87,28	620,39	17,732	
Итого за 7 дней	9392	48,952	38,76	167,58	1208,61	31,48		

День: 8

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: юрты с/д 5ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат с морковью/Сад	85	6,2	11,57	3,97	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
	Какао с молоком/Сад	180	3,67	3,19	15,82	107	0	416
	Батон "Дарницкий"/Сад	20	1,6	0,6	10,6	54		6н
	Хлеб ржаной "Дарницкий"/Сад	20	1,6	0,2	9,8	46		6н
Итого		545	20,74	24,768	83,71	638,6	5,83	
Второй завтрак	Соус овощные, фруктовые и ягодные/Сад	200	1		20,2	84,4	4	418
	Печенье/Сад	22	1,3	4,15	14,7	103		
	Итого	222	2,5	4,15	34,9	187,4	4	
Обед	Суп картофельный/Сад	180	1,68	2,03	11,97	72,9	8,64	83
	Биточки паровые /Сад	80	11,59	7,97	7,25	149	0,17	305
	Заправка овощная с маслом/Сад	105	3,7	10,33	18,19	187,8	26,66	169
	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	30	0,57	3,09	2,3	30,5	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 "Тордовский"/Сад	30	2,4	0,3	14,7	69		6н
	Итого	690	21,902	25,655	92,79	697,24	46,982	
Итого за 8 дней		10849	46,142	54,573	211,4	1523,24	56,812	

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 калорийности
			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
	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	386
	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	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 Дятла) / 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
	Итого	685	16,532	9,785	73,29	396,89	29,212	
Итого за 9 дней	12104	42,332	30,615	144,94	972,09	42,382		

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 "Дарницкий"/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
Итого	535	22,51	16,31	54,842	454,85	1,112		
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		
	Итого	202	2,4	4,15	32,88	179	3,6	
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 в соусе молочном №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 огурцов/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 "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
	Итого	612	19,53	17,496	80,329	553,99	16,353	
Итого за 10 дней	13453	44,44	37,956	168,051	1187,84	21,065		
Итого за весь период			464,656	413,266	1777,057	12596,57	477,472	
Среднее значение за период			46,4656	41,3266	177,7057	1259,657	47,7472	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,69	3,28	14,11			

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 блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ 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
	Итого	425	21,152	15,988	47,23	417,57	3,361	
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
	Итого	250	1,15	0,4	24,95	108	13	
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
	Итого	523	17,51	16,215	68,3	498,37	13,5	
Итого за 1 день	1198	39,812	32,603	140,48	1023,94	29,861		

День: 2

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: кролик/волк 5ч.

Прием 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	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	3,56	3,61		34	0,07	7
Итого	475	16,39	20,76	39,56	410,7	5,34		
Второй завтрак	Фрукты сырые/1-я младшая	100	0,4	0,4	9,8	44	10	186
	Сок овощной, фруктовый и ягодный/1-я младшая	150	0,75		15,15	64	3	418
	Итого	250	1,15	0,4	24,95	108	13	
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	17,9	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
	Итого	503	14,78	13,88	61,73	429,47	18,23	
Итого за 2 день	2426	32,32	35,04	126,24	948,27	36,57		

День: 3

Пол: 1 неделя

Возрастная категория: кратк. ясли 5%

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
	Итого	490	16,12	18,911	58,938	468,78	1,71	
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	
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
	Итого	493	20,742	11,38	64,03	451,88	20,77	
Итого за 3 день		3449	38,362	30,791	143,968	1015,66	32,48	

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
	Итого	390	16,36	15,458	53,234	415,8	1,762	
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		
	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	5,089	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
	Итого	503	17,425	16,272	62,089	462,96	30,145	
Итого за 4 день	4514	36,035	35,88	145,173	1645,76	34,907		

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
	Ватруш "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
Итого	451	30,02	22,72	48,36	527,686	1,78		
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	
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
Итого	598	18,864	14,213	68,5	476,45	100,031		
Итого за 5 дней		5663	50,384	37,433	157,86	1099,136	111,811	

День: 6

Неделя: 2 недели

Возрастная

категория: взрослая 5ч.

Пример 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
	Итого	440	14,83	18,12	38,65	297,51	81,1	
Второй завтрак	Фрукты свежие/1-я младшая	100	1,3	0,5	21	95	10	386
	Сок апельсиновый, фруктовый и ягодный/1-я младшая	150	0,75		15,15	64	3	418
	Итого	250	2,25	0,5	36,15	159	13	
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
	Итого	523	11,012	18,52	67,37	485,24	17,95	
Итого за 6 день	6876	27,292	29,14	142,17	861,75	112,05		

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 маньял/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
Итого		445	29	21,79	52,23	561,11	3,612	
Второй завтрак	Фрукты свежие/1-я младшая	100	1,3	0,5	21	95	10	386
	Итого	100	1,3	0,5	21	95	10	
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
Итого		513	19,141	16,423	64,57	489,27	11,536	
Итого за 7 дней		7934	49,641	38,713	137,8	1145,38	25,148	

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
	Сметана натуральная/1-я младшая	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229
Итого	380	15,5	17,88	56,67	449,1	2,53		
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		
	Итого	172	2,25	4,15	29,85	167	3	
Обед	Суп картофельный с макаронами из пшеницы/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
	Соль/1-я младшая	3	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный "Городской"/1-я младшая	20	1,6	0,2	9,8	46	0	6ч
	Итого	693	21,442	69,89	82,62	569,8	34,28	
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
	Крем-десерт сахарный/1-я младшая	30	3,28	8,08	29,64	203,31		443
	Несоленое масло /1-я младшая	60	0,54	2,75	3,69	43,02	1,76	54
	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
	Итого	415	20,24	19,74	60,83	801,88	10,13	
Итого за 8 дней	9504	59,432	131,66	229,97	1687,48	49,94		

День: 9

Неделя: 2 недели

Возрастная

категория: кратк. вес 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)/Зеленый	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
	Итого	420	19,18	14,83	55,92	359,81	77,935	
Второй завтрак	Фрукты свежие/1-я младшая	100	0,4	0,4	9,8	44	10	384
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
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
	Итого	603	14,862	8,281	65,97	394,25	23,596	
Итого за 9 дней	10627	34,442	23,511	131,69	798,06	111,531		

День: 10

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: врач/векл 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
	Итого	440	18,67	22,68	42,93	338,866	5,85	
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		
	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	5,089	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 "Торосский"/1-я младшая	20	1,6	0,2	9,8	46	0	60
	Итого	543	23,406	11,106	63,369	443,25	27,279	
Итого за 10 дней		11782	44,326	37,936	136,149	949,116	36,129	
Итого за весь период			412,046	412,707	1491,3	10574,552	580,427	
Среднее значение за период			41,2046	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			