

Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Детский дом №4 « Солнышко»
п. Солнечнодольск



Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 4-х до 6-ти лет.
Период с 15 октября по 14 апреля (выходные дни)
1 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Sa	Fe
ЗАВТРАК												
222	Пудинг из творога (запеченный) со стученым молоком	150/25	21,54	18,43	43,65	427	0,09	0,3	0,34	254,18	1,05	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не менее 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
381	Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	415	27,54	27,59	76,43	664	0,19	0,38	0,62	385,67	3,08	
ЗАВТРАК - 2												
7	Бутерброды горячие с сыром	20/5/15	5,3	7,22	6,8	113	0,0	0,1	0,2	147,0	0,9	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	240	6,1	7,2	27,4	198	0,1	0,1	0,2	168,6	3,6	
ОБЕД												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,39	1,88	6,67	49	0,04	0,04	0,04	34,07	0,57	
274	Зразы рубленые	70	7,65	10,8	5,79	151	0,05	0,07	0,09	26,34	1,26	
304	Рис отварной	130	2,99	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1	

	Кукуруза консервированная	60	1,38	0,24	6,72	35	0,01	0,03	1,27	2,97	0,23
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	720	18,56	18,03	88,91	592	0,27	0,23	11,69	118,93	7,56

ПОЛДНИК

419	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	500	6,95	8,64	69,62	392	0,15	0,2	442,68	157,78	6,73

УЖИН - 1

294	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,44	0,06	0,88	6	0,01	0,01	2,75	12,65	0,33
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	470	26,37	30,97	60,36	526	0,27	0,3	35,5	97,37	5,62

УЖИН - 2

385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Пряники	25	1,4	1,25	19,08	93	0,02	0,01	0	2,75	0,2
	ИТОГО:	225	6,84	6,31	29	200	0,07	0,23	1,1	217,97	0,3
	ВСЕГО:	2570	92,32	98,76	351,67	2572	1,01	1,40	491,76	1146,28	26,87

2 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная пшеничная	150/6	5,58	7,19	27,33	196	0,12	0,1	0,39	91,48	0,84
225	Оладьи из творога	30/8	3,35	4,23	10,88	95	0,02	0,06	0,08	30,79	0,26
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	434	17,58	23,35	68,85	555	0,26	0,36	1,22	344,58	3,3

ЗАВТРАК - 2										
№	Наименование	30/15/8/7	5,9	4,95	10,3	109	0,1	0,2	0,2	90,0
8	Бутерброд горячий с сосисками									
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6
	ИТОГО:	260	6,6	5,0	30,9	194	0,1	0,2	0,2	111,6
										4,3

ОБЕД										
№	Наименование	180	3,67	3,91	13,12	102	0,12	0,05	3,36	30,75
102	Суп картофельный с горохом									
294	Котлета рубленая из п/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21
309	Макаронны отварные	180	6,19	6,97	0,67	304	0,08	0,01	0	14,56
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7
	ИТОГО:	730	36,21	40,41	71,03	906	0,46	0,31	6,98	147,06
										8,42

ПОЛДНИК										
№	Наименование	80/10	14,62	10,88	18,02	228	0,04	0,19	0,2	149,74
219	Сырники со стуженным молоком									
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6
	ИТОГО:	615	15,68	10,92	74,91	469	0,12	0,24	429,2	198,78
										6,21

УЖИН - 1										
№	Наименование	70/130	19,07	17,37	24,76	331	0,19	0,23	11,64	76,81
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем									
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,44	0,06	0,88	6	0,01	0,01	2,75	12,65
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08
	ИТОГО:	480	22,59	17,86	56,71	477	0,28	0,27	14,39	122,74
										6,14

УЖИН - 2										
№	Наименование	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240
386	Бифидок									
451	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02	0,01	0	7,25
	ИТОГО:	225	2,44	7,95	6,42	107	0,08	0,35	1,4	247,25
	ВСЕГО:	2744	101,13	105,44	308,80	2708	1,28	1,68	453,42	1172,00
										29,07

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca	Fe
182	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,53	7,12	22,3	167	0,04	0,1	0,39	85,84	0,29

223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5% (порционно)	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	420	17,25	23,36	66,45	544	0,18	0,37	1,25	378,62	2,38

ЗАВТРАК - 2

210	Омлет натуральный	40	4,0	8,07	4,23	106	0,0	0,0	0,1	25,93	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	6,5	8,4	32,2	230	0,1	0,1	0,1	56,1	3,8

ОБЕД

82	Борщ с капустой и картофелем	180	1,35	2,75	9,11	67	0,04	0,04	6,7	33,96	0,8
261	Печень, тушенная в соусе	80	20,26	14,02	6,09	255	0,31	2,24	46,18	41	7,56
171	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,39	6,61	35,1	229	0,19	0,1	0	13,64	3,63
75	Свекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	680	34,55	26,97	99,51	802	0,69	2,46	57,28	156,13	16,24

ПОЛДНИК

399	Блинчики с повидлом	80/5/10	5,48	7,87	32,01	221	0,06	0,11	0,45	96,65	0,54
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	660	11,96	12,97	67,41	443	0,19	0,38	430,55	353,47	6,36

УЖИН - 1

243	Сосиски отварные	80	8,07	19,99	0,67	215	0,01	0,06	0	19,31	1,3
203	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
139	Капуста тушенная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	520	17,63	27,67	69,73	598	0,17	0,13	14,35	101,84	6,61

УЖИН - 2

386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
	ИТОГО:	225	7,59	14,05	17,22	226	0,06	0,3	0,77	273,16	0,39
	ВСЕГО:	2765	95,44	113,41	352,52	2843	1,37	3,69	504,31	1319,35	35,74

4 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	170	4,82	8,07	32,11	220	0,05	0,11	0,44	98,41	0,34
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	447	13,19	19,12	60,39	467	0,14	0,16	0,49	128,74	3,12
ЗАВТРАК - 2											
8	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	5,9	4,95	10,3	109	0,1	0,15	0,23	89,99	1,57
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	6,6	5,0	30,9	194	0,1	0,2	0,2	111,6	4,3
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	180	2,31	3,01	15,44	98	0,05	0,03	3,31	13,44	0,55
268	Котлета из говядины	70	11,28	16,98	8,91	234	0,06	0,1	0,33	34,33	1,98
143/330	Рагу из овощей	150	2,49	13,4	12,57	181	0,08	0,09	11,18	43,43	0,84
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	650	20,71	34,11	75,41	692	0,33	0,27	14,82	132,7	8,35
ПОЛДНИК											
224	Запеканка из творога с морковью	80	8,42	7,47	16,89	168	0,04	0,12	0,45	89,98	0,37
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
338	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	520	9,48	7,51	73,78	409	0,12	0,17	429,45	139,02	6,15
УЖИН - 1											
235	Шницель рыбный рубленый	80	10,92	8,62	7,54	151	0,06	0,1	1,77	34,37	0,72
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
134/326	Пюре из моркови	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

	ИТОГО:	480	17,35	16,46	65,39	479	0,28	0,29	38	124,92	4,44
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Зефир	25	0,2	0	19,58	79	0	0	0	2,25	0,08
	ИТОГО:	225	5,8	6,4	27,78	192	0,06	0,34	1,4	242,25	0,28
	ВСЕГО:	2582	73,16	88,55	333,63	2433	1,01	1,38	484,39	879,22	26,61

5 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
210	Омлет натуральный	150	13,08	23,23	2,46	271	0,06	0,41	0,2	96,14	2,24
	Икра кабачковая (пром. производства)	50	1,02	4,57	4,34	62	0,01	0,02	3,56	20,84	0,36
219	Сырники из творога	30	5,1	3,74	4,72	73	0,01	0,06	0,06	44,63	0,17
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	470	25,07	40,64	39,5	624	0,17	0,57	4,15	296,47	5,53
ЗАВТРАК - 2											
7	Бутерброды горячие с сыром	20/5/15	5,3	7,22	6,8	113	0,0	0,1	0,2	147,0	0,9
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	240	6,1	7,2	27,4	198	0,1	0,1	0,2	168,6	3,6
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	180	1,66	1,85	13,76	78	0,05	0,04	4,75	17,06	0,6
244	Плов из отварной говядины	70/140	22,95	19,43	33,35	400	0,09	0,18	2,1	23,56	3,33
75	Свекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	680	30,16	24,87	96,32	729	0,29	0,3	11,25	108,15	8,18
ПОЛДНИК											
405/467	Пирожок с картофелем и луком	60	3,98	6,04	25,37	172	0,06	0,04	1,98	26,58	0,57
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72

	ИТОГО:	500	7,84	8,92	67,19	389	0,17	0,21	431,45	167,98	6,64
УЖИН - 1											
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/140	21,4	27,92	20,01	418	0,16	0,21	8,38	62,99	2,65
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,44	0,06	0,88	6	0,01	0,01	2,75	12,65	0,33
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	490	24,92	28,41	51,96	564	0,25	0,25	11,13	108,92	7,02
УЖИН - 2											
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Пряники	25	1,4	1,25	19,08	93	0,02	0,01	0	2,75	0,2
	ИТОГО:	225	6,84	6,31	29	200	0,07	0,23	1,1	217,97	0,3
	ВСЕГО:	2605	100,89	116,37	311,32	2704	1,01	1,62	459,25	1068,05	31,25

6 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	B1	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
204	Макароны отварные с сыром	170	8,37	8,51	0,68	347	0,07	0,03	0,11	103,86	0,84	
14	Масло <small>сливочное Крестьянское не соевое 72,5%</small>	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02	
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО:	440	16,74	19,56	28,96	594	0,16	0,08	0,16	134,19	3,62	
ЗАВТРАК - 2												
208	Лапшевник с творогом	60	4,76	3,12	13,2	100	0,02	0,05	0,0	32,62	0,31	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	260	5,5	3,1	33,8	185	0,0	0,1	0,0	54,2	3,0	
ОБЕД												
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/35	7,04	2,7	12,76	104	0,09	0,06	7,26	31,05	1,01	
294	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25	
312	Щоре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91	
75	Свекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93	

389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	735	36,45	36,64	84,11	712	0,45	0,39	20,51	155,76	10,08
ПОЛДНИК											
419	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	Конфеты шоколадные	25	1,04	6,84	15,39	127	0,01	0,02	0	7,28	0,78
	ИТОГО:	525	7,99	15,48	85,01	519	0,16	0,22	442,68	165,06	7,51
УЖИН - 1											
392	Пельмени мясные отварные	200/7	21,43	17,45	41,18	407	0,12	0,14	0,32	31,84	2,85
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	477	25,43	20,75	82,63	618	0,23	0,22	3,94	100,16	5,91
УЖИН - 2											
	Йогурт	250	12,5	3,76	21,26	168	0,08	0,38	1,5	310	0,26
451	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02	0,01	0	7,25	0,53
	ИТОГО:	275	14,38	6,71	27,18	226	0,1	0,39	1,5	317,25	0,79
	ВСЕГО:	2712	106,51	102,26	341,66	2854	1,14	1,35	468,83	926,64	30,92

7 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
196	Плов сладкий	150	3,28	5,84	59,8	305	0,06	0,05	0	35,58	1,34	
223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 71,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
381	Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	420	14,8	19,61	102,23	644	0,18	0,21	0,39	241,98	3,52	
ЗАВТРАК - 2												

159	Драники	80	1,98	3,87	15,35	104	0,08	0,06	7,6	8,68	0,77
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	280	2,7	3,9	35,9	189	0,1	0,1	7,6	30,3	3,5

ОБЕД

102	Суп картофельный с горохом	180	3,67	3,91	13,12	102	0,12	0,05	3,36	30,75	1,26
288	Куры отварные	80	24,86	23,48	1,26	316	0,07	0,18	0,16	24,75	2,07
149	Котлеты картофельные с творогом	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87
139	Капуста тушеная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	660	42,95	41,44	77,86	857	0,43	0,46	47,64	197,72	7,81

ПОЛДНИК

422	Булочка "Ванильная"	60	4,5	3,68	32,21	180	0,06	0,04	0,09	28,01	0,48
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
338	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	520	6,3	3,72	78,26	380	0,16	0,09	429,09	91,21	8,9

УЖИН - 1

243	Сосиски отварные	80	8,07	19,99	0,67	215	0,01	0,06	0	19,31	1,3
171	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,39	6,61	35,1	229	0,19	0,1	0	13,64	3,63
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
70	Помидоры натуральные соленые	50	0,46	2,68	1,31	31	0,01	0	1,33	11,05	0,3
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	500	18,8	30,97	63,23	607	0,27	0,21	1,93	75,04	7,58

УЖИН - 2

386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Зефир	25	0,2	0	19,58	79	0	0	0	2,25	0,08
	ИТОГО:	225	6,41	12,42	28,07	250	0,04	0,27	0,62	258,93	0,29
	ВСЕГО:	2605	92,00	112,03	385,57	2927	1,18	1,30	487,27	895,16	31,57

8 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшеничная	150/6	5,58	7,19	27,33	196	0,12	0,1	0,39	91,48	0,84
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не солёное 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвёрдый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	240	13,78	18,82	61,83	471	0,24	0,29	1,14	309,35	2,78
ЗАВТРАК - 2											
7	Бутерброды горячие с сыром	20/5/15	5,3	7,22	6,8	113	0,0	0,1	0,2	147,0	0,9
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	240	6,1	7,2	27,4	198	0,1	0,1	0,2	168,6	3,6
ОБЕД											
110	Суп картофельный с пельменями	180/35	5,51	4,37	19,26	138	0,08	0,06	5,5	23,79	1,17
210	Омлет натуральный	150	13,08	23,23	2,46	271	0,06	0,41	0,2	96,14	2,24
349	Икра кабачковая (пром. производства)	50	1,02	4,57	4,34	62	0,01	0,02	3,56	20,84	0,36
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	670	23,86	32,89	68,19	663	0,27	0,54	9,4	186,27	7,09
ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога	80	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
361	Соус (кисель) сладкий молочный	30	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	550	17,06	13,83	58,19	434	0,15	0,35	429,75	278,61	6,49
УЖИН - 1											
250	Бефстроганов	80	15,12	18,73	5,25	250	0,06	0,13	1,03	34,36	2,14
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,33	10,05	23,8	199	0,14	0,1	11,55	27,23	1,29
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,44	0,06	0,88	6	0,01	0,01	2,75	12,65	0,33
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

	ИТОГО:	510	21,97	29,27	61	595	0,29	0,27	15,33	107,52	7,8
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
	ИТОГО:	225	6,98	8,03	16,93	168	0,08	0,37	1,55	256,48	0,38
	ВСЕГО:	2435	89,71	110,06	293,49	2529	1,09	1,88	457,34	1306,79	28,12

9 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лег	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
217/218	Вареники ленивые отварные	162/12/6	24,87	17,1	23,74	348	0,05	0,38	0,3	226,3	0,86	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО:	420	30,74	26,2	51,72	566	0,14	0,46	0,63	361,16	3,62	
ЗАВТРАК - 2												
8	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	5,9	4,95	10,3	109	0,1	0,2	0,2	90,0	1,6	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	260	6,6	5,0	30,9	194	0,1	0,2	0,2	111,6	4,3	
ОБЕД												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,39	1,88	6,67	49	0,04	0,04	9,78	34,07	0,57	
268	Биточки из говядины	70	11,28	16,98	8,91	234	0,06	0,1	0,33	34,33	1,98	
125	Картофель отварной	130	2,42	3,19	18,87	114	0,11	0,07	10,16	15,05	1,02	
139	Капуста тушеная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78	
	ИТОГО:	690	21,26	24,73	79,15	625	0,37	0,29	34,62	161,49	9,09	
ПОЛДНИК												
405/461	Пирожок со свежей капустой	80	5,47	7,53	32,68	220	0,06	0,06	8,21	39,01	0,79	
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35	
338	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72	
	ИТОГО:	520	9,33	10,41	74,5	437	0,17	0,23	437,68	180,41	6,86	

УЖИН - 1

285	Макароник с мясом или субпродуктами	200	23,26	19,18	3,64	468	0,29	1,82	14,02	25,62	7,13
75	Свекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	470	27,26	22,48	45,43	680	0,38	1,88	18,42	84,93	10,44

УЖИН - 2

386	Бифидок	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240	0,2
451	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02	0,01	0	7,25	0,53
	ИТОГО:	225	2,44	7,95	6,42	107	0,08	0,35	1,4	247,25	0,73
	ВСЕГО:	2585	97,66	96,72	288,10	2609	1,22	3,36	492,98	1146,83	35,01

10 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
120	Суп молочный вермишелевый	150	3,17	4,29	15,39	113	0,04	0,09	0,39	85,89	0,24
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	447	13,87	17,87	50,19	417	0,16	0,25	0,86	199,23	2,2

ЗАВТРАК - 2

208	Лапшевник с творогом	60	4,76	3,12	13,2	100	0,02	0,05	0,0	32,62	0,31
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	5,5	3,1	33,8	185	0,0	0,1	0,0	54,2	3,0

ОБЕД

108/109	Суп картофельный с клецками	180	2,31	3,01	15,44	98	0,05	0,03	3,31	13,44	0,55
272	Биточки по-казацки	210	14,7	18,06	32,7	352	0,09	0,12	0,14	76,25	2,29
139	Капуста тушеная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	680	22,55	23,88	95,47	688	0,29	0,24	41,56	157,99	6,45

ПОЛДНИК

419	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	Конфеты шоколадные	25	1,04	6,84	15,39	127	0,01	0,02	0	7,28	0,78
	ИТОГО:	545	10,61	17,7	78,59	524	0,18	0,32	443,31	280,48	7,26

УЖИН - 1

234	Коплеты рыбные	80	11,42	11,35	7,8	179	0,08	0,11	0,66	34,22	1,05
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	500	18,48	19,06	63,02	497	0,31	0,29	13,13	134,51	6,68

УЖИН - 2

386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Пряники	25	1,4	1,25	19,08	93	0,02	0,01	0	2,75	0,2
	ИТОГО:	225	7	7,65	27,28	206	0,08	0,35	1,4	242,75	0,4
	ВСЕГО:	2657	78,03	89,28	348,32	2517	1,06	1,50	500,30	1069,18	26,00

11 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,07	7,35	36,05	235	0,1	0,13	0,39	82,32	1,53
223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	420	19,79	23,59	80,2	612	0,24	0,4	1,25	375,1	3,62
ЗАВТРАК - 2											
159	Драники	80	1,98	3,87	15,35	104	0,08	0,06	7,6	8,68	0,77
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	280	2,7	3,9	35,9	189	0,1	0,1	7,6	30,3	3,5
ОБЕД											

103	Суп картофельный с вермишелью	180	1,86	2,91	13,58	88	0,05	0,03	4,7	17,31	0,63
264	Говядина, тушенная в сметане	70	10,74	14,86	1,27	182	0,03	0,09	0,32	26,36	1,51
149	Котлеты картофельные с творогом	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87
70	Помидоры натуральные соленые	50	0,46	2,68	1,31	31	0,01	0	1,33	11,05	0,3
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	640	26,19	32,41	74,44	694	0,3	0,31	12,5	174,14	6,63

ПОЛДНИК

429	Булочка "Веснушка"	80	6,05	4,2	43,91	238	0,08	0,02	0	15,9	0,8
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	540	7,85	4,24	89,96	438	0,18	0,07	429	79,1	9,22

УЖИН - 1

282	Оладьи из печени	80	17,25	17,59	4,45	245	0,24	1,7	12,67	13,79	6,33
203	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	500	25,85	26,19	67,15	608	0,41	1,79	16,2	81,57	9,99

УЖИН - 2

386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
	ИТОГО:	225	7,59	14,05	17,22	226	0,06	0,3	0,77	273,16	0,39
	ВСЕГО:	2605	90,01	104,35	364,89	2767	1,29	2,93	467,32	1013,35	33,32

12 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
212	Омлет, смешанный с сосисками	150	4,94	22,02	1,98	226	0,02	0,32	0,18	49,08	0,69
	Икра кабачковая (пром. производства)	50	1,02	4,57	4,34	62	0,01	0,02	3,56	20,84	0,36
219	Сырники из творога	30	5,1	3,74	4,72	73	0,01	0,06	0,06	44,63	0,17
14	Масло сливочное Крестьянское не солёное 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвёрдый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09

	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	470	19,26	41,96	45,54	636	0,16	0,59	4,55	332,42	3,16
ЗАВТРАК - 2											
7	Бутерброды горячие с сыром	20/5/15	5,3	7,22	6,8	113	0,0	0,1	0,2	147,0	0,9
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	240	6,1	7,2	27,4	198	0,1	0,1	0,2	168,6	3,6
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	180	1,66	1,85	13,76	78	0,05	0,04	4,75	17,06	0,6
287/331	Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный с томатом	150/30	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
309	Макаронные отварные	180	6,19	6,97	0,67	304	0,08	0,01	0	14,56	0,91
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	610	26,12	22,05	65,85	780	0,33	0,23	26,56	141,05	8,79
ПОЛДНИК											
405/468	Ватрушка с творогом	80	9,79	7,5	37,55	257	0,08	0,11	0,17	74,44	0,67
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	540	16,27	12,6	72,95	479	0,21	0,38	430,27	331,26	6,49
УЖИН - 1											
234	Биточки рыбные	80	9,51	11,16	11,62	185	0,06	0,09	0,73	47,24	0,96
145	Картофель, тушеный с луком	120	2,46	3,15	17,11	107	0,09	0,06	8,53	23,63	0,97
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,46	2,68	1,31	31	0,01	0	1,33	11,05	0,3
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	460	15,13	17,42	64,75	476	0,22	0,18	10,73	119,2	4,61
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Зефир	25	0,2	0	19,58	79	0	0	0	2,25	0,08
	ИТОГО:	225	5,8	6,4	27,78	192	0,06	0,34	1,4	242,25	0,28
	ВСЕГО:	2545	88,64	107,65	304,22	2761	1,04	1,78	473,68	1334,74	26,91

13 ДЕНЬ

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C		Ca
ЗАВТРАК											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,19	7,41	29,15	200	0,07	0,1	0,39	86,53	0,51
225	Оладьи из творога	30	3,35	4,23	10,88	95	0,02	0,06	0,08	30,79	0,26
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	420	15,74	23,27	74,53	570	0,21	0,35	1,22	335,19	2,71
ЗАВТРАК - 2											
8	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	5,9	4,95	10,3	109	0,1	0,2	0,2	90,0	1,6
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	6,6	5,0	30,9	194	0,1	0,2	0,2	111,6	4,3
ОБЕД											
84	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,92	3,76	12,7	97	0,06	0,05	4,47	39,48	1,25
256	Мясо тушеное	70	11,05	11,99	3,08	164	0,04	0,08	0,92	11,78	1,6
171	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,39	6,61	35,1	229	0,19	0,1	0	13,64	3,63
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,44	0,06	0,88	6	0,01	0,01	2,75	12,65	0,33
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО	660	25,8	23,27	92,88	685	0,43	0,3	31,9	109,31	9,88
ПОЛДНИК											
405	Пирожок с повидлом	80	4,78	4,61	46,44	246	0,06	0,03	0,05	13,4	0,84
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	Конфеты шоколадные	25	1,04	6,84	15,39	127	0,01	0,02	0	7,28	0,78
	ИТОГО:	545	8,64	7,49	88,26	590	0,17	0,2	429,52	154,8	6,91
УЖИН - 1											
294	Котлета рубленая из ш/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
304	Рис отварной	130	2,99	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42

75	Морковная икра	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	500	28,17	32,38	75,45	605	0,25	0,25	3,48	96,57	7,39

УЖИН - 2

	Пудинг	200	6,8	12	18,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
451	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02	0,01	0	7,25	0,53
	ИТОГО:	225	8,68	14,95	24,42	340	0,03	0,01	0,01	19,25	0,54
	ВСЕГО:	2610	93,66	106,31	386,42	2984	1,17	1,26	466,36	826,71	31,70

14 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	170	5,91	9,79	32,45	242	0,14	0,14	0,44	110,93	1,2
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское <small>вс. жиров 72,5%</small>	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	477	16,61	23,37	67,25	546	0,26	0,3	0,91	224,27	3,16

ЗАВТРАК - 2

210	Омлет натуральный	40	4,0	8,07	4,23	106	0,0	0,0	0,1	25,93	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	6,5	8,4	32,2	230	0,1	0,1	0,1	56,1	3,8

ОБЕД

96	Рассольник "Ленинградский"	180	1,74	4,65	11,76	96	0,05	0,05	4,87	24,13	0,64
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/140	21,4	27,92	20,01	418	0,16	0,21	8,38	62,99	2,65
75	Свекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	675	28,69	36,16	80,98	765	0,36	0,34	17,65	154,65	7,54

ПОЛДНИК

225	Оладьи из творога с повидлом	80/20	6,41	6,17	21,44	167	0,02	0,1	0,16	59,65	0,55
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	640	8,21	6,21	67,49	367	0,12	0,15	429,16	122,85	8,97

УЖИН - 1

235	Шницель рыбный рубленый	80	10,92	8,62	7,54	151	0,06	0,1	1,77	34,37	0,72
203	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
131	Горох отварной	60/4	1,8	2,85	3,65	47	0,05	0,02	2,44	11,37	0,37
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	440	20,02	17,2	67,15	503	0,23	0,16	4,26	82,48	4,07

УЖИН - 2

386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
	ИТОГО:	225	7,59	14,05	17,22	226	0,06	0,3	0,77	273,16	0,39
	ВСЕГО:	2717	87,58	105,38	332,29	2637	1,11	1,30	452,86	913,54	27,89

Сводная по химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Белки (г)	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ВСЕГО за 1 день	92,32	98,76	351,67	2572	1,01	1,40	491,76	1146,28	26,87
ВСЕГО за 2 день	101,13	105,44	308,80	2708	1,28	1,68	453,42	1172,00	29,07
ВСЕГО за 3 день	95,44	113,41	352,52	2843	1,37	3,69	504,31	1319,35	35,74
ВСЕГО за 4 день	73,16	88,55	333,63	2433	1,01	1,38	484,39	879,22	26,61
ВСЕГО за 5 день	100,89	116,37	311,32	2704	1,01	1,62	459,25	1068,05	31,25
ВСЕГО за 6 день	106,51	102,26	341,66	2854	1,14	1,35	468,83	926,64	30,92
ВСЕГО за 7 день	92,00	112,03	385,57	2927	1,18	1,30	487,27	895,16	31,57
ВСЕГО за 8 день	89,71	110,06	293,49	2529	1,09	1,88	457,34	1306,79	28,12
ВСЕГО за 9 день	97,66	96,72	288,10	2609	1,22	3,36	492,98	1146,83	35,01
ВСЕГО за 10 день	78,03	89,28	348,32	2517	1,06	1,50	500,30	1069,18	26,00
ВСЕГО за 11 день	90,01	104,35	364,89	2767	1,29	2,93	467,32	1013,35	33,32
ВСЕГО за 12 день	88,64	107,65	304,22	2761	1,04	1,78	473,68	1334,74	26,91
ВСЕГО за 13 день	93,66	106,31	386,42	2984	1,17	1,26	466,36	826,71	31,70
ВСЕГО за 14 день	87,58	105,38	332,29	2637	1,11	1,30	452,86	913,54	27,89
Итого в день фактически	1286,74	1456,57	4702,90	37845,00	15,98	26,43	6660,07	15017,8	420,98
Итого в день норма	91,91	104,04	335,92	2703	1,14	1,89	475,72	1072,70	30,07

Составила:

Технолог

А.А. Тиликина

Основание:

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2005год. Под ред. Могильного М.П.

- Программа БЭСТ-5 Система управления предприятием (Питание организованных коллективов. Разработана на основе Сборника технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2015год. Под ред. Могильного М.П.)

рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2015год. Под ред. Могильного М.П.)