

[illegible]

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ реп-ры	Витамин С
День 2 (вторник)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,2	140	40/7/7	4,23	8,54	17,4	148		
Каша вязкая пшеничная молочная	150/5	6,8	6,27	30,135	217,5	200/7	9,5	9,2	33,2	279		1,22\1,62
Какао с молоком	180	2,95	3,19	20,2	109,4	200	3,3	3,7	21,4	130		0,97/1,08
Итого	374	13,24	16,88	66,5	467	461	17,03	21,44	72	557		
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	45	100	0,4	0,4	11,3	45		10
Обед												
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,95	5,06	4,2	61,88	60	1,9	9,85	6,26	122		
Борщ с капустой свежей, с мясом	150	5,8	4,79	10,2	92	250	6	5,6	20,2	140,2		7,49/12,5
Рыба, тушёная с овощами	50	7,36	3,1	2,9	161,64	70	9,9	3,5	5,65	218,05		
Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	129,1	150	5,6	4,6	30,4	139,5		8,75/13,13
Кисель из замороженных плодов или ягод	170	0,85	0,034	22,219	89,42	200	0,1	0,04	26,14	105,2		1,6/1,8
Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	50	3,3	0,6	22,17	94,5		
Итого	540	23,01	18	87,32	620	780	26,8	24,19	110,82	819,45		
Полдник												
Пудинг из творога с рисом со сгущ.молоком	130/20	15,2	13,6	28,3	234	150/30	19,2	14,47	45	321		0,52/0,6
Напиток йогуртовый	180	5,2	5,7	8,2	126,2	200	5,85	6,1	8,1	104,07		
Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	40	4,4	2,4	26,4	116,3		
Итого	360	23	20,8	51,41	428	420	29,45	22,9	79,5	541,3		
Всего за день		59,6	56,08	216,5	1560		73,6	69	275	1963		
Объем за день	1374					1761						

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ рец-ры	Витамин С
День 3 (среда)		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	40/7	2,7	8,02	11	136		
Каша вязкая пшениная молочная	150/5	7,2	7,65	49	275	200/7	9,45	8,42	56,2	330		1,5/2
Чай с лимоном сахаром	180	0,09	0	12,42	54,9	200	0,1	0	13,8	54		1,008/1,12
Итого	370	9,09	13,25	72,38	440	454	12,25	16,44	81	520		
Второй завтрак												
Сок абрикосовый	150	0,75	0	20,56	79,005	150	0,75		19,05	79,005		3/4
Обед												
Сельдь с репчатым луком	30	3,53	2,58	1,2	42,6	60	7,6	5,16	2,4	85,2		
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/5	2,502	2,42	22,6	109	250/7	3,24	3,56	32,6	176		7,44/12,4
Суфле из птицы	50	16,25	12,13	6,7	185,36	70	16,87	12,87	7,3	236		
Макаронные изделия отварные	100	3,67	4,71	12,97	162,28	150	6,02	4,2	16,5	175,36		
Соус красный основной	30	0,369	0,9	2,931	21,363	50	0,615	1,5	4,885	35,605		1,105
Компот из свежих яблок	150	5,82	4,5	13,395	52,035	150	5,82	4,5	13,395	52,035		2,4/2,88
Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	50	3,3	0,6	22,17	94,5		
Итого	555	35,24	27,75	79,01	658	787	43,47	32,39	99,25	855		
Полдник												
Запеканка морковная с творогом, молочным соусом	120/30	7,3	9,86	18,5	198,3	150/30	9,02	12,35	36,7	248		1,56/1,95
Молоко	180	4,8	3,2	9,2	75,6	200	5,3	4,6	12,3	108		
Печенье	20	2	3	15	83,6	35	2,63	4,13	26,21	145,9		
Итого	350	14,1	16,06	42,7	357,5	415	16,95	21,08	75,21	502		
Всего за день		59,18	57	215	1535		73	69,9	275	1956		
Объем за день	1425					1806						

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ ре- цы	Витамин С
День 4 (четверг)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,01	140	40/7/7	4,23	8,54	17,4	148	3	0,159/0,212
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/5	9,23	9,75	21,86	193,1	200/7	10,56	9,86	26,47	250,05		0,68/0,9
Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
Итого	374	13,8	18,25	49,54	410	461	17,58	21,59	63,58	517		
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	45	100	0,4	0,4	11,3	45		
Обед												
Икра баклажанная (промышленного про-ва)	30	2,4	1,3	2,3	66,6	70	4,8	1,12	5,3	130		0,885/1,77
Свекольник с мясом и со сметаной	200/5	6,85	6,21	11,03	187,5	250/7	7,28	5,8	21,06	196,03		7,97/9,95
Рулет из говядины с яйцом	70	17,23	10,5	21,41	242	100	19,25	12,23	26,23	284		3,74/4,24
Компот из сухофруктов	180	1,8	0	25,3	82	200	2,1	0	28,56	108,0		0,72/0,8
Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	50	3,3	0,6	22,17	94,5		
Итого	525	31,38	18,52	79,34	654	677	36,73	19,75	103,32	813		
Полдник												
Рагу из овощей	120	6,2	8,54	21,93	189,5	150	7,56	14,87	23,21	238,99		
Чай с сахаром	150	0,04	0,02	9,2	31	200	0,12	0	13	49,28		
Булка домашняя	50	4,65	5,3	23,94	143,2	70	6,25	9,63	34,2	180,2		0,19/0,27
Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	40	4,4	2,4	26,4	116,3		
Итого	385	13,19	15,36	69,98	431,5	460	18,33	26,9	96,81	585		
Всего за день		58,77	53	210	1551		73	68,64	275	1960		
Объем за день	1349					1698						

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ реп-ры	Витамин С
День 5 (пятница)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	40/7	2,7	8,02	11	136		0,159/0,212
Каша вязкая молочная «Дружба»	150/5	5,0	7,635	28,04	239	200/5	6,55	10,18	29,09	243		
Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	200	12	3,06	13	49,28		4/6
Итого	370	17,6	15,989	50,704	393	452	12,25	21,26	53,09	428		
Второй завтрак												
Сок яблочный	150	0,7	0,1	15,15	64	150	0,7	0,1	15,15	64		
Обед												
салат из отварной моркови с солёными огурцами	30	0,5	1,69	2,8	30,52	60	1	3,38	5,6	60		0,51
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,61	3,75	11,3	96,43	200	5,62	5,2	14,52	130,56		
Оладьи из печени, запечённые со сметаной	70/20	13,77	11,56	8,57	186,2	100/30	14,85	13,6	13,54	252,54		8,6/12,38
Горошница	90	10,25	3,2	26,68	198,5	150	13,3	6,03	46,75	325		
Компот из свежих яблок и лимона	150	0,18	0,22	21,8	94	180	0,2	0,25	25,35	104,07		3,474/3,86
Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	85,6	50	3,3	0,6	22,17	94,5		
Итого	550	30,91	20,93	90,45	691,25	770	38,32	29,06	127,93	967		
Полдник												
Пудинг манный с кисельной заливкой	100/30	4,6	5,866	42,36	235	150/50	5,25	8,79	62,13	350		0,28/0,46
Напиток йогуртовый	180	5,2	5,7	8,2	126,2	200	5,85	6,1	8,1	104,07		
конфета	11	0,407	1,782	8,01	49,95	11	1,407	1,782	8,01	48,95		
Итого	321	10,207	13,348	58,57	411,15	411	12,507	17	78,24	503,02		
Всего за день		59	51,267	215	1559		73	67	274	1962		
Объем за день	1398					1820						

2 неделя

[illegible]

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ реп-ры	Витамин С
День 7 (вторник)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	40/7	2,7	8,02	11	136		
Каша вязкая манная молочная	150	8,6	8,	20,2	172	200\5	7,5	7,53	30,6	181		
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63		
Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
Итого	405	16,56	19,38	43,114	422	492	18,07	23,34	61,59	499		
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	45	100	0,4	0,4	11,3	45		
Обед												
Кукуруза консервир. (пром. пр-ва)	45	0,99	0,18	5,04	26,1	60	1,9	0,36	10,08	52,2		
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/5	2,502	2,42	22,6	109	250/7	3,24	3,56	32,6	182		7,44/12,4
Пудинг из говядины	50	10,46	14,03	13,56	165,76	75	15,2	14,43	16,67	210,52		
Капуста тушеная	80	3,144	4,51	20,5	123	150	4,45	4,9	22,87	152,17		
Чай с сахаром	180	0,54	0,018	8,39	33,61	200	0,06	0,02	9,32	37,34		0,18/0,20
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого	550	20,28	21,64	84	530	792	28,15	23,87	109	725		
Полдник												
Вареники ленивые с молочным соусом	100/30	14,26	6,98	28,118	238,3	120/40	15,452	12,2	32,58	320,8		
Йогуртовый напиток	180	5,2	5,7	8,2	126,2	200	5,86	6,1	9,05	130,2		
Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	40	4,8	2,4	26,4	116,3		
Итого	340	21,76	14,18	51,228	432,3	400	26,112	20,7	68,03	567,3		
Всего за день		59	56	190	1429		73	68,3	250	1836		
Объем за день	1345					1784						

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ реп-ры	Витамин С
День 8 (среда)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,01	140	40/7/7	4,23	8,54	17,4	148		
Каша молочная кукурузная жидкая	150/5	6,53	6,02	25,68	134,43	200/5	7,44	8,07	26,75	243,92		
Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,6	93,38	200	1,4	1,6	16,34	106,2		
Итого	374	11,28	14,88	57,29	368	459	13,07	18,21	60,49	498,12		
Второй завтрак												
Сок яблочный	150	0,7	0,1	15,15	64	150	0,7	0,1	15,15	64		
Обед												
Сельдь с луком репчатым	30	3,98	3,8	0,68	87,0	60	7,96	7,6	1,36	99,55		
Суп «Дальневосточный» с курицей и сметаной»	150	1,57	3,08	11,25	91,6	200	2,1	4,1	15,0	121,6		
Котлета рыбная ,соус сметанный	60/20	10,2	2,87	5,11	99,38	75/30	11,76	2,33	5,98	136,48		
Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	129,1	150	5,6	4,6	30,4	139,5		
Компот из свежих яблок	150	5,82	4,5	13,395	52,035	180	5,48	5,2	14,365	63,442		2,4/2,88
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого	550	28,31	19,23	72,62	531,12	745	336,2	24,43	84,205	651,1		
Полдник												
Каша ячневая с овощами	100	4,8	10,72	19,8	297,8	180	5,61	15,3	44,12	357,2		
Ватрушка с творогом	50	5,32	4,5	26,44	156	60	7,08	1,9	31,99	168		
Молоко	180	4,8	3,2	9,2	75,6	200	5,3	4,6	12,3	108		
Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	40	4,8	2,4	26,4	116,3		
Итого	360	17,22	19,92	70,35	597,2	480	22,79	24,2	115	750		
Всего за день	1434	58	54,13	215	1560	1834	73	67	275	1963		

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ реп-ры	Витамин С
День 9 (четверг)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	40/7	2,7	8,02	11	136		
Каша гречневая вязкая молочная	150/5	7,0	4,8	21,56	186,13	200/5	8,94	5,21	28,3	246,17		
Какао с молоком	180	2,95	3,19	20,2	109,4	200	3,3	3,7	21,4	130		
Итого	370	11,75	13,59	53	435,5	459	14,94	16,93	61	512,2		
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	45	100	0,4	0,4	11,3	45		
Обед												
Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,52	1,51	2,37	42,0	60	1,04	3,02	4,74	84		
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы и гренками	150/10/5	6,6	3,95	18,67	150	200/15/10	7,58	4,56	25,62	167,6		4,83/6,10
Печень говяжья по- строгановски	50/20	20,93	20,36	4,02	284,3	70/40	22,85	20,89	6,78	351		
Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	129,1	150	5,6	4,6	30,4	139,5		
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	200	1,4	0	26,96	107,44		126
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого	555	35,57	30,8	87,46	758	795	41,77	33,67	112	940		
Полдник												
Рыба, припущенная в молоке	60	4,18	4,1	12,18	84,6	80	4,24	6,2	16,26	112,8		
Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0	12,42	54,9	200	0,1	0	13,8	54		
Булка домашняя	50	4,65	5,3	23,94	143,2	70	6,25	9,63	34,2	180,2		0,19/0,27
Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	40	4,8	2,4	26,4	116,3		
Итого	320	11,22	11	63,45	351	390	15,39	17,23	91	463,3		
Всего за день		59	56	215	1560		73	69	275	1963		
Объем за день	1345					1744						

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ рец-ры	Витамин С
День 10 (пятница)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,01	140	40/7/7	4,23	8,54	17,4	148		
Суп молочный с крупой «Геркулес»	150/5	5,235	4,8	16,525	127,95	200\10	5,65	6,06	22,5	170,6		
Кофейный напиток с молоком	180	3,49	7,42	8,028	110	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
Итого	374	12,22	19,64	40,563	378	464	12,67	17,79	59,61	437,29		
Второй завтрак												
Сок яблочный	150	0,7	0,1	15,15	64	150	0,7	0,1	15,15	64		
Обед												
Икра кабачковая (пром. пр-ва)	30	2,2	2,12	3,05	38,2	60	4,4	4,24	6,1	76,4		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,2	5,1	13,6	142	250	10,3	6,47	15,9	226		
Голубцы ленивые с томатным соусом	130/20	19,25	12,41	19,5	298	150/30	21,3	13,38	22,88	330		35/45
Кисель из сухофруктов	150	0,795	0,12	34,562	119	180	0,954	0,144	40,95	131		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого	535	32,085	20,23	84,40	669,2	720	40,254	24,83	103	854		
Полдник												
Запеканка морковная	120/30	4,36	4,54	26,78	170	150/50	5,7	12,29	35,9	215		
Напиток йогуртовый	180	5,2	5,7	8,2	126,2	200	5,86	6,1	9,05	130,2		
Коржик молочный	20	2	3	25	83,6	35	2,63	4,13	26,21	145,9		
Хлеб пшеничный	30	2,3	1,5	14,91	67,8	40	4,8	2,4	26,4	116,3		
Итого	380	13,86	14,74	74,89	448	475	18,99	24,92	97,56	607,4		
Всего за день		59	55	215	1559		72,6	68	275	1963		
Объем за день	1439					1784						

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет				
	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	граммы				ккал	граммы				ккал
Пищевая ценность за 10 дней	13374	478,19	585,87	1774,11	13900,83	17531	664,45	851,43	2621,78	19369,77
Средний объем за 10 дней	1337,4	47,82	58,6	177,41	1390,1	1753,1	66,45	85,14	262,18	1936,98

3 неделя

[illegible]

	С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ ре-ры	Витамин С
День 12 (вторник)	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	граммы				ккал	граммы				ккал		
Бутерброд с маслом, сыр	30/5/4	3,49	7,42	16,01	140	40/7/7	4,23	8,54	17,4	148		
Каша вязкая пшеничная молочная	150/5	6,8	5,2	38,412	217,5	200/7	9,5	6,2	33,2	279		
Кофейный напиток с молоком	180	3,49	7,42	8,028	110	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
Итого	374	13,78	20,04	62,45	468	464	16,52	17,93	70,31	546		
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	45	100	0,4	0,4	11,3	47		
Обед												
Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	30	1,6	2,52	5,8	58	60	3,2	5,04	11,6	105,2		
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,57	7,81	12,5	125,6	200	3,22	9,77	15,68	142,9		
Суфле из рыбы со сметанным соусом	50/30	11,5	4,025	7,67	146,2	75/50	11,82	6,38	9,21	173,343		
Рис отварной	100	3,11	4,07	42,5	180,144	150	4,203	5,76	73,6	255,204		
Компот из свежих ягод	150	0,24	0,05	19,295	78,37	200	0,32	0,08	22,7	92,2		3,281/3,86
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72	50	3,3	0,6	17,1	90,5		
Итого	550	21,66	19,5	101,445	660,31	785	26,063	27,63	150	859		
Полдник												
Сырники со сгущенным молоком	150/20	19,14	11,47	21,6	256,0	180/30	24,04	17,45	26,72	380,8		0,25/0,45
Напиток йогуртовый	180	5,2	5,7	8,2	126,2	200	5,86	6,1	9,05	130,2		
Итого	350	24,34	17,17	29,8	382,2	410	29,86	23,55	35,77	511		
Всего за день		60,18	57,11	205	1555		73	69,51	267	1963		
Объем за день	1374					1759						

[illegible]

[illegible]

[illegible]

4 неделя

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	С 1,5 до 3 лет						С 3 до 7 лет					
	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
	граммы					ккал	граммы					ккал
Пищевая ценность за 10 дней												
Средний объем за 10 дней												
	С 1,5 до 3 лет						С 3 до 7 лет					
	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
	граммы					ккал	граммы					ккал
Пищевая ценность за 20 дней												
Средний объем за 20 дней												
	с 1,5 до 3-х лет						с 3-х до 7 лет					
	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества					
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
Итого за 10 дней	14031	587,55	549,367	2 121,5	15 432	17 885	730,2	682,85	2723,17	19 490,5		
Среднее значение за период	1403	58,755	54,937	212,5	1543,2	1788,5	73,02	68,285	272,317	1949,5		
	с 1,5 до 3-х лет						с 3-х до 7 лет					
	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества					
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
Итого за 10 дней	14130	581,95	557,11	11672	13879	17943	72329	688,51	26664	19123		
Среднее значение за период	1413	58,195	55,711	116,72	1388	1794,3	72,329	68,851	266,64	1912,3		

