

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша овсяная геркулесовая	150	7	5	23	164	207
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Сыр (порциями)	10	3	3		33	7
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
Итого за Завтрак 1			11	12	37	296	
Завтрак 2	Банан	100	2	1	21	96	188
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1	2	5	42	63
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Пюре картофельное	120	3	5	21	144	339
	Печень говяжья по-строгановски	60	4	11	3	127	210
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
	Итого за Обед			10	20	66	483
Уплотнённый	Вареники ленивые 1,5-3 года	150	13	7	21	194	216
	Молоко сгущенное	20	2	2	11	64	86
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Кефир	150	4	4	6	80	217
Итого за Уплотнённый полдник			20	13	47	384	
Итого за день			43	46	171	1259	

(лист 2)

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша «Дружба»	150	6	7	21	174	215
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	3	3	13	92	414
Итого за Завтрак 1			10	14	43	345	
Завтрак 2	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед	Суп-лапша по-домашнему	180	11	9	16	191	228
	Капуста тушеная (1-3)	120	3	5	13	108	143
	Котлеты мясные 1-3 года	50	12	12	6	167	299
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Соки фруктовые 1-3 года	180	3		20	81	418,02
	Итого за Обед			31	26	70	619
Уплотнённый	Салат Радуга	100	2	4	13	96	515
	Омлет паровой натуральный 1-3 года	150	10	17	2	202	237
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Зефир	30			24	93	0,2
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
Итого за Уплотнённый полдник			13	21	53	457	
Итого за день			54	61	176	1468	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6	6	18	142	100
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Какао с молоком 1-3 года	180	3	3	13	89	416
	Итого за Завтрак 1			10	13	40	310
Завтрак 2	Вода	200					513
	Яблоко	100			10	47	203
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед	Бульон куриный	180	12	10	2	147	246
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24	123
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5	1	24	129	0,01
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года	60	10	8	4	106	293
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
	Итого за Обед			30	19	72	560
Уплотнённый	Рагу овощное	150	3	4	16	113	194
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Вафли	20	1	5	13	100	192
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
	Итого за Уплотнённый полдник			5	9	44	283
Итого за день			45	41	166	1200	

(лист 4)

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная вязкая	150	6	5	22	151	0,17
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	3	3	13	92	414
	Итого за Завтрак 1			10	12	44	322
Завтрак 2	Соки 100 гр.	100	2		11	45	418,01
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2		11	45	
Обед	Суп рыбный	180	10	1	15	107	205
	Пюре картофельное	120	3	5	21	144	339
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7	2	5	68	206
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
	Итого за Обед			23	10	81	511
Уплотнённый	Макароны отварные с сыром 1-3 года	150	7	3	34	197	220
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Печенье	17	1	3	12	79	428
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
	Итого за Уплотнённый полдник			9	6	60	342
Итого за день			44	28	196	1220	

Рацион: 1-3 года 10 часов		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная жидкая	150	6	8	22	179	0,05
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
Итого за Завтрак 1			7	12	36	278	
Завтрак 2							
	Соки 100 гр.	100	2		11	45	418,01
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2		11	45	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками	180	5	5	12	116	89
	Голубцы ленивые	180	13	9	10	151	315
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
Итого за Обед			20	16	59	437	
Уплотнённый							
	Булочка домашняя	80	6	1	42	194	469
	Банан	100	2	1	21	96	188
	Ацидолакт	150	4	4	14	107	508
Итого за Уплотнённый полдник			12	6	77	397	
Итого за день			41	34	183	1157	

(лист 6)

Рацион: 1-3 года 10 часов		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша овсяная геркулесовая	150	7	5	23	164	207
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Сыр (порциями)	10	3	3		33	7
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
Итого за Завтрак 1			11	12	37	296	
Завтрак 2							
	Банан	100	2	1	21	96	188
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
Обед							
	Суп гороховый	180	8	6	18	149	320
	Жаркое по-домашнему 1-3 года	160	11	10	21	198	292
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
Итого за Обед			21	16	76	501	
Уплотнённый							
	Сырники из творога с маслом 1-3 года	130	19	13	19	275	245
	Молоко сгущенное	20	2	2	11	64	86
	Кефир 2,5%	150	5	4	6	77	420
Итого за Уплотнённый полдник			26	19	36	416	
Итого за день			60	48	170	1309	

Рацион: 1-3 года 10 часов		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша «Дружба»	150	6	7	21	174	215
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	3	3	13	92	414
	Итого за Завтрак1			10	14	43	345
Завтрак 2	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
	Итого за Завтрак 2				10	47	
Обед	Суп картофельный	180	2	2	14	86	83
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24	123
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Капуста тушеная с мясом 1-3 года	180	11	10	9	158	143,02
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Соки фруктовые 1-3 года	180	3		20	81	418,02
	Итого за Обед			19	14	63	437
Уплотнённый	Кукуруза (консервированная)	20	2	1	12	65	12
	Омлет паровой натуральный 1-3 года	150	10	17	2	202	237
	Зефир	30			24	93	0,2
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
	Итого за Уплотнённый полдник			13	18	52	426
Итого за день			42	46	168	1255	

(лист 8)

Рацион: 1-3 года 10 часов		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6	6	18	142	100
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Какао с молоком 1-3 года	180	3	3	13	89	416
	Итого за Завтрак1			10	13	40	310
Завтрак 2	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
	Итого за Завтрак 2				10	47	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6	4	17	125	73
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Плов (1-3)	180	15	12	36	297	321
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
	Итого за Обед			23	18	90	592
Уплотнённый	Винегрет овощной	100	1	3	8	68	46
	Яйцо отварное	40	5	5		63	410
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Печенье	17	1	3	12	79	428
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
	Итого за Уплотнённый полдник			8	11	34	276
Итого за день			41	42	174	1225	

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная вязкая	150	6	5	22	151	0,17
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Сыр (порциями)	10	3	3		33	7
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	180	3	3	13	92	414
Итого за Завтрак 1			13	15	44	355	
Завтрак 2							
	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед							
	Рассольник рыбный со сметаной	180	6	4	16	125	509
	Пюре картофельное	120	3	5	21	144	339
	Рыба под маринадом	60	8	2	2	60	258
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
Итого за Обед			20	13	79	521	
Уплотнённый							
	Оладьи печеные (1-3 года)	100	7	8	52	307	432
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
Итого за Уплотнённый полдник			7	8	57	327	
Итого за день			40	36	190	1250	

(лист 10)

Рацион: 1-3 года 10 часов

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая вязкая	150	5	4	18	126	0,07
	Батон "Новый"	20	1		9	46	0,1
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Чай с сахаром	180/5			5	20	411
Итого за Завтрак 1			6	8	32	225	
Завтрак 2							
	Соки 100 гр.	100	2		11	45	418,01
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2		11	45	
Обед							
	Суп полевой со сметаной	180	6	6	13	129	510
	Овощи тушеные	120	3	4	16	112	511
	Тефтели мясные 1-3 года	60	10	5	9	110	303
	Хлеб ржаной	30	2		15	72	0,1
	Компот из сушеных фруктов	150			22	82	394
Итого за Обед			21	15	75	505	
Уплотнённый							
	Булочка дорожная	80	6	7	35	223	453
	Банан	100	2	1	21	96	188
	Кефир фруктовый	180	5	4	15	120	512
Итого за Уплотнённый полдник			13	12	71	439	
Итого за день			42	35	189	1214	

Итого за период	452	417	1783	12557	
Среднее значение за период	45,2	41,7	178,3	1255,7	

Составил _____ Кондратьев *В.В.* утвердил *Т.И.*



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша овсяная геркулесовая (3-7 лет)	180	6	6	21	156	207,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Сыр (порциями) (3-7 лет)	12	3	4		44	7,01
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
Итого за Завтрак 1			11	15	41	326	
Завтрак 2	Банан	100	2	1	21	96	188
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (3-7 лет)	200	6	5	15	120	63,01
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Пюре картофельное (3-7 лет)	150	3	6	22	154	339,01
	Печень говяжья по-строгановски (3-7 лет)	70	10	7	7	133	210,01
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
	Итого за Обед			21	20	92	623
Уплотнённый	Вареники ленивые 1,5-3 года (3-7 лет)	180	15	8	25	233	216,01
	Молоко сгущенное	20	2	2	11	64	86
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Кефир 2,5% (3-7 лет)	200	6	5	8	102	420,01
	Итого за Уплотнённый полдник			25	16	58	468
Итого за день			59	52	212	1513	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша «Дружба» (3-7 лет)	180	7	8	26	205	215,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	4	12	91	414
	Итого за Завтрак 1			12	17	52	398
Завтрак 2	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед	Суп-лапша по-домашнему 3-7 лет	200	11	9	17	195	228,01
	Капуста тушеная (3-7 лет)	150	3	5	16	10	143,01
	Котлеты мясные 3-7 лет	70	17	17	8	233	299,01
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	3		22	90	418
	Итого за Обед			36	31	82	619
Уплотнённый	Салат Радуга 3-7	120	2	4	16	115	515,01
	Омлет паровой натуральный (3-7 лет)	180	13	15	3	202	237,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
	Итого за Уплотнённый полдник			17	20	39	410
Итого за день			65	68	183	1474	

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями 3-7 лет	180	6	6	18	142	100,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4	4	11	92	416
	Итого за Завтрак 1			12	15	43	336
Завтрак 2	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
	Итого за Завтрак 2				10	47	
Обед	Бульон куриный 3-7 лет	200	13	12	2	164	246,01
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24	123
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7 лет	150	7	2	30	162	0,38
	Гуляш из отварного мяса (3-7 лет)	70	11	9	4	124	293
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
	Итого за Обед			34	23	89	674
Уплотнённый	Рагу овощное 3-7 лет	180	4	4	20	130	194,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Вафли	20	1	5	13	100	192
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
	Итого за Уплотнённый полдник			7	10	53	323
Итого за день			53	48	195	1380	

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная вязкая 3-7 лет	180	7	6	25	177	0,39
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	4	12	91	414
	Итого за Завтрак 1			12	15	51	370
Завтрак 2	Соки 100 гр.	100	2		11	45	418,01
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2		11	45	
Обед	Суп рыбный с рисом 3-7 лет	200	11	3	17	135	205,01
	Пюре картофельное (3-7 лет)	150	3	6	22	154	339,01
	Котлеты или биточки рыбные запеченные 3-7 лет	70	9	3	6	79	206,01
	Салат из свеклы 3-7 лет	50	1	3	4	47	34,01
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
	Итого за Обед			26	15	97	615
Уплотнённый	Макаронны отварные с сыром (3-7 лет)	180	9	4	41	236	220,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Печенье	17	1	3	12	79	428
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
	Итого за Уплотнённый полдник			12	8	73	408
Итого за день			52	38	232	1438	

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная жидкая 3-7 лет	150	6	8	22	179	0,4
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
	Итого за Завтрак 1		8	13	42	305	
Завтрак 2	Соки 100 гр.	100	2		11	45	418,01
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2		11	45	
Обед	Суп с мясными фрикадельками 3-7 лет	200	6	6	13	129	89,01
	Голубцы ленивые 3-7 лет	220	16	10	12	184	315,01
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
Итого за Обед			24	18	73	529	
Уплотнённый	Булочка домашняя 3-7 лет	100	7	1	52	243	469,01
	Банан	100	2	1	21	96	188
	Ацидолакт 3-7	200	6	5	19	142	508,01
Итого за Уплотнённый полдник			15	7	92	481	
Итого за день			49	38	218	1360	

(лист 6)

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша овсяная геркулесовая (3-7 лет)	180	6	6	21	156	207,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Сыр (порциями) (3-7 лет)	12	3	4		44	7,01
	Чай с сахаром 3-7 лет	180/5			5	21	411,01
Итого за Завтрак 1			11	15	40	323	
Завтрак 2	Банан	100	2	1	21	96	188
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2	1	21	96	
Обед	Суп гороховый 3-7 лет	200	10	5	20	156	320,01
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет	200	12	12	22	224	292
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
Итого за Обед			24	17	90	580	
Уплотнённый	Сырники из творога с маслом (3-7 лет)	150	22	15	22	317	245,01
	Молоко сгущенное	20	2	2	11	64	86
	Кефир 2,5% (3-7 лет)	200	6	5	8	102	420,01
Итого за Уплотнённый полдник			30	22	41	483	
Итого за день			67	55	192	1482	

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша «Дружба» (3-7 лет)	180	7	8	26	205	215,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	4	12	91	414
	Итого за Завтрак 1			12	17	52	398
Завтрак 2	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
	Итого за Завтрак 2				10	47	
Обед	Суп картофельный 3-7 лет	200	12	12	16	222	83,01
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24	123
	Капуста тушеная с мясом (3-7)	220	13	13	11	198	143
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	3		22	90	418
	Итого за Обед			31	27	73	641
Уплотнённый	Кукуруза (консервированная)	20	2	1	12	65	12
	Омлет паровой натуральный (3-7) лет	180	13	15	3	202	237,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Зефир	30			24	93	0,2
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
	Итого за Уплотнённый полдник			17	17	59	453
Итого за день			60	61	194	1539	

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет 10 часов		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями 3-7 лет	180	6	6	18	142	100,01
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4	4	11	92	416
	Итого за Завтрак 1			12	15	43	336
Завтрак 2	Яблоко	100			10	47	203
	Вода	200					513
	Итого за Завтрак 2				10	47	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 3-7 лет	200	7	5	18	137	73,01
	Сметана 15%	10		2		16	185
	Плов (3-7)	200	16	15	40	341	321,01
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
	Итого за Обед			25	22	106	694
Уплотнённый	Винегрет овощной 3-7	120	2	4	10	85	46,01
	Яйцо отварное	40	5	5		63	410
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Печенье	17	1	3	12	79	428
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
	Итого за Уплотнённый полдник			10	13	42	320
Итого за день			47	50	201	1397	

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная вязкая 3-7 лет	180	7	6	25	177	0,39
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Сыр (порциями) (3-7 лет)	12	3	4		44	7,01
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	3	4	12	91	414
Итого за Завтрак1			15	19	51	414	
Завтрак 2	Соки 100 гр.	100	2		11	45	418,01
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2		11	45	
Обед	Рассольник рыбный со сметаной 3-7 лет	200	7	4	18	137	509,01
	Пюре картофельное (3-7 лет)	150	3	6	22	154	339,01
	Рыба под маринадом 3-7 лет	70	9	3	2	68	258,01
	Салат из свеклы 3-7 лет	50	1	3	4	47	34,01
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
Итого за Обед			22	16	94	606	
Уплотнённый	Оладьи печеные (3-7 лет)	120	9	10	63	375	432,01
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
Итого за Уплотнённый полдник			9	10	69	399	
Итого за день			48	45	225	1464	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет 10 часов

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая вязкая 3-7 лет	180	5	5	23	155	0,41
	Батон "Новый" (3-7 лет)	30	2	1	14	69	0,15
	Масло (порциями)	5		4		33	6
	Чай с сахаром 3-7 лет	200/5			6	24	411,01
Итого за Завтрак1			7	10	43	281	
Завтрак 2	Соки 100 гр.	100	2		11	45	418,01
	Вода	200					513
Итого за Завтрак 2			2		11	45	
Обед	Суп полевой со сметаной 3-7 лет	200	7	9	14	153	510,01
	Овощи тушеные 3-7 лет	150	4	6	20	148	511,01
	Тефтели мясные 3-7 лет	70	11	6	11	132	303,01
	Хлеб ржаной (3-7 лет)	38	2		19	91	0,37
	Компот из сушеных фруктов (3-7 лет)	200			29	109	394,01
Итого за Обед			24	21	93	633	
Уплотнённый	Булочка дорожная 3-7 лет	90	7	7	43	261	453,01
	Банан	100	2	1	21	96	188
	Кефир фруктовый 3-7	200	6	5	20	160	512,01
Итого за Уплотнённый полдник			15	13	84	517	
Итого за день			48	44	231	1476	

Итого за период	548	499	2083	14523	
Среднее значение за период	54,8	49,9	208,3	1452,3	

Составил _____ Кондрат

Утвердил 

