



Согласовано:

Зам.зав.МБДОУ № 39

 Терешина Н.Ю.


Согласовано:

Врач-аллерголог

 Фадеева Е.Е.

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ № 39 г.Пензы

 Мелиханова С.В.

«10» января 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**по организации горячего питания детей в возрасте с 2-х до 3-х лет.
филиала «Креньш» МБДОУ детского сада № 39 г.Пензы «Гнёздышко»
для детей с аллерго-дерматологическими заболеваниями**

Меню составлено в соответствии СанПиН 2.4.1.3049 – 13 от 15.05.2013 г.№ 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

*При отсутствии продуктов, указанных в меню, разрешается замена данных продуктов, схожими по энергетической ценности каждого составляющего на одну порцию

Категория: Дети 1-3 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая	150	2,7	3,91	17,11	114,29	0	185.3а
	Вода или молоко	125,71/125,71	0	0	0	0	0	
	Сливные хлопья "Геркулес"	22,01/22,01	2,71	1,36	13,6	77,46	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	
	Чай высшего сорта	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
	Масло (порция)	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
ЗАВТРАК 2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	5/5	0,09	3,06	0,08	28,3	0	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	3	399.4
ОБЕД								
	Салат витаминный	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3	
	Вода	45	0,51	4,56	4,78	62,8	9,585	5
	Капуста белокочанная	2,25/2,25	0	0	0	0	0	
	Лимонная кислота	22,5/18	0,32	0,02	0,85	5,04	8,1	
	Яблоки	0,05/0,05	0	0	0	0	0	
	Морковь	12,8/9	0,04	0,04	0,88	4,23	0,9	
	Масло растительное	14,4/11,7	0,15	0,01	0,81	4,1	0,585	
	Сахар	4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0	
	Рассольник ленинградский	3,25/2,25	0	0	2,25	8,98	0	
	Картофель	150	1,26	3,07	9,96	72,45	4,515	76
	Лук репчатый	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	9	
	Струц соевый	3,6/3	0,04	0,01	0,25	1,23	0,3	
	Крупа перловая	10,65/9	0,07	0,01	0,15	1,17	0,45	
	Масло подсолнечное	3/3	0,28	0,03	2,01	9,45	0	
	Морковь, красная	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Вода	7,5/6	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Лук репчатый	112,5/112,5	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	2,25/1,91	0,03	0	0	0	0	
	Морковь, красная	0,56/0,56	0	0,18	0,78	0,191	0	
	Масо бескостное	2,36/1,91	0	0	0	0	0	
	Гуляш из отварного мяса	37,89/37,69	0,62	0	0,13	0,67	0,066	
	Говядина 1 шт	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
	Лук репчатый	65,63/48,37	9	7,74	0	105,45	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	6,37/5,25	0,07	0,01	0,43	2,15	0,525	
	Томатная паста, Консервы	1,5/1,5	0,17	0,02	1,02	4,03	0	
	Морковь, красная	1,25/2,25	0,11	0	0,43	2,3	1,012	
	Отвар овощной	7,13/5,63	0,07	0,01	0,39	1,97	0,261	
	Масло сливочное	0/10,67	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные с маслом	1,67/1,67	0,02	1,15	0,83	10,6	0	
	Масло сливочное	100	3,69	2,26	17,71	105,85	0	205
	Макаронные изделия, высшего сорта, макарон	2,44/2,44	0,03	1,5	0,04	13,81	0	
	Компот из свежих плодов	14,15/14,15	3,88	0,72	23,77	116,78	0	
	Вода	15/9	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Лимонная кислота	12/12	0	0	0	0	0	
	Яблоки	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	34,05/30	0,12	0	2,04	14,1	3	
	Хлеб ржаной	16/11	0	0	14,97	55,85	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК								
	Запеканка из творога	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Крупа манная	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,268	237
	Сметана 10,0% жирности	5,54/5,54	0,57	0,08	3,91	18,46	0	
	Творог	3,7/3,7	0,1	0,37	0,14	4,4	0,018	
	Сухари панировочные	86,58/84,92	14,18	7,64	1,7	131,89	0,425	
	Масло сливочное	3,7/3,7	0	0	0	0	0	
	Яйцо	3,7/3,7	0,05	2,27	0,06	20,82	0	
	Сахарный песок	3,7/3,7	0,47	0,43	0,03	5,0	0	
	Землиanka (садовая), клубника	7,36/7,36	0	0	7,37	27,97	0	
	Сахарный песок	16,62/14,12	0,11	0,06	1,06	5,79	8,475	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,5	1,5	6	55,83	1,2	401.1
	Ацидофилин 3,2% жирности	131,67/150	4,35	4,9	5,7	88,5	1,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	47,4	40,4	146,97	1142,57	18,808	

День 2							
ЗАВТРАК							
Каша жидкая							
Вода или молоко	150	3,29	3,49	22,34	133,58	0	185,11a
Крупа пшеница шлифованная	120/120	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	28,57/28,57	3,29	0,94	19	97,73	0	0
Масло сливочное	0,36/0,36	0	0	0	0	0	0
Сахарный песок	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	0
Кофейный напиток с молоком	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0	0
Вода	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	395
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	60/60	0	0	0	0	0	0
Сахарный песок	75/75	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	0
Кофейный напиток "Натуральный"	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0	0
Буфероды с сыром	2,5/2,5	0,32	0,07	0,77	4,98	0	0
Сыр "Российский"	45	4,73	6,88	14,66	139	0,072	3
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079	0
Масло сливочное	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
ЗАВТРАК 2							
Фрукты и ягоды свежие							
Груша	3,75/3,75	0,05	2,31	0,00	21,22	0	0
100	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
Салат из кукурузы (консервированной)	111/100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
Масло подсолнечное	40	1,15	2,47	3,22	39,72	3,72	12
Кукуруза, сахарная консервированная	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	0
Сахарный песок	53,16/3,2	0,82	0,15	4,17	21,58	1,786	0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,8/0,8	0	0	0,8	3,03	0	0
Картофель	150	3,98	3,1	9,27	81	6,72	83
Лук репчатый	72,68/54,54	1,09	0,22	8,89	42	10,908	0
Масло подсолнечное	6,54/5,46	0,09	0,01	0,45	2,24	0,546	0
Томатная паста, Консервы	1,37/1,37	0	1,38	0	12,27	0	0
Морковь, красная	1,37/1,37	0,07	0	0,26	1,30	0,614	0
Вода	6,83/5,46	0,07	0,01	0,36	1,91	0,273	0
Лук репчатый	1,36/1,36	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	1,82/1,36	0,02	0	0,11	0,56	0,138	0
Говядина, котлетной мясе	0,12/0,12	0	0	0	0	0	0
Яйцо	21,12/15,54	2,89	2,49	0	33,95	0	0
Вода	1,09/1,09	0,14	0,13	0,01	1,71	0	0
Лук репчатый	95,46/95,46	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	1,91/1,62	0,02	0	0,13	0,67	0,162	0
Морковь, красная	0,49/0,48	0	0	0	0	0	0
Мясо бескостное	2/1,62	0,02	0	0,11	0,57	0,061	0
Котлеты, биточки, зниццли рубленые	31,98/31,98	0	0	0	0	0	0
Говядина 1 кат	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	60/44,25	8,23	7,08	0	96,46	0	0
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	14,25/14,25	0,43	0,5	0,67	8,89	0,088	0
Сухари панировочные	10,5/10,5	0,93	0,1	5,07	24,68	0	0
Масло сливочное	6/6	0	0	0	0	0	0
Капуста тушеная	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	0
Капуста белокачанная	110	2,27	3,56	10,37	82,61	18,876	336
Лук репчатый	157,63/120,06	2,27	0,13	5,92	35,3	56,727	0
Масло подсолнечное	5,28/4,4	0,06	0,01	0,36	1,8	0,44	0
Пшеничная мука, первого сорта	3,85/3,85	0	3,65	0	34,61	0	0
Томатная паста, Консервы	1,32/1,32	0,15	0,02	0,89	4,34	0	0
Морковь, красная	6,6/6,6	0,32	0	1,25	6,73	2,97	0
Сахарный песок	2,75/2,2	0,03	0	0,15	0,77	0,11	0
Компот из свежих плодов	3,3/3,3	0	0	3,29	12,51	0	0
Вода	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,28	372
Лимонная кислота	129/129	0	0	0	0	0	0
Яблоко	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0
Сахарный песок	34,05/30	0,12	0,12	2,64	14,1	3	0
Хлеб ржаной	15/15	0	0	14,97	56,85	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК							
Суфле из отварного мяса с рисом							
Говядина 1 кат	60	11,67	8,54	12,53	174	0	279
Рис, зёрно продолговатое	89,25/66	12,28	10,56	0	143,86	0	0
Масло сливочное	3,73/3,75	0,28	0,1	2,34	11,36	0	0
Яйцо	2,25/2,25	0,03	1,38	0,04	12,74	0	0
Винегрет овощной	7,5/7,5	0,95	0,86	0,05	11,78	0	0
Картофель	40	0,54	2,48	3,08	36,64	5,3	45
Лук зеленый (перо)	13,76/10	0,2	0,04	1,63	7,7	2	0
Огурец соленый	7,5/6	0,08	0,01	0,19	1,2	1,6	0
Масло подсолнечное	10/0	0,06	0,01	0,14	1,04	0,4	0
Сельдь	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	0
Морковь, красная	10,2/8	3,12	0,01	0,7	3,36	0,8	0
7,5/66	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	0	0
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, полкиндлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,67	0,004	392
Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0	0
Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	0
Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	0
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	0
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701,1
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	44,9	40,65	160,71	1190,51	36,743

День 3									
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая								
	Вода или молоко	150		4,71	5,07	28,62	179,6	0,975	271
	Кукурузная крупа	61/51		0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	30/30		2,49	0,36	21,3	98,4	0	0
	Молоко	3,75/3,75		0,05	2,31	0,08	21,22	0	0
	Сахар	75/75		2,17	2,4	3,52	45	0,975	0
		3,75/3,75		0	0	3,74	14,96	0	0
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом								
	Вода	150/7		0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
	Сахарный песок	118,42/118,42		0	0	0	0	0	0
Вода	7,89/7,89		0	0	7,87	29,9	0	0	
Чай высшего сорта	25,58/25,58		0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	0,24/0,24		0,05	0	0,01	0,45	0,024	0	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30		2,37	0,3	14,49	70,5	0	701,1	
Масло (порциями)	30/30		2,37	0,3	14,49	70,5	0	0	
Масло сливочное	5		0,04	3,62	0,06	33	0	6	
ЗАВТРАК 2									
Фрукты и ягоды свежие									
Банан	5/5		0,06	3,08	0,08	28,3	0	0	
100			1,5	0,5	21	95	10	368	
ОБЕД									
Салат из свежих овощей с черносливом									
Масло подсолнечное	167/100		1,5	0,5	21	95	10	368	
40			0,63	2,07	7,86	52,6	3,456	28	
Свекла	2/2		0	2	0	17,98	0	0	
Чернослив (слива сушеная)	42/32,8		5,49	0,03	2,89	13,78	3,28	0	
Сахарный песок	3,88/4,4		0,1	0,03	2,53	11,26	0,132	0	
1,6/1,6			0	0	1,6	6,08	0	0	
ЩИ по-уральски (с крупой)									
Овсяные хлопья "Геркулес"	150		1,23	3,03	4,32	49,5	7,11	72	
Капуста белокочанная квашеная	3/3		0,37	0,19	1,85	10,56	0	0	
Лук репчатый	42,9/30		0,54	0,03	0,9	6,9	0	0	
Масло подсолнечное	7,2/6		0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	0	
Томатная паста, Консервы	3/3		0	3	0	26,97	0	0	
Морковь, красная	7,5/7,5		0,36	0	1,42	7,65	3,375	0	
Вода	7,5/9		0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	0	
Лук репчатый	127,5/127,5		0	0	0	0	0	0	
Соль поваренная пищевая	2,65/2,17		0,03	0	0,18	0,89	0,217	0	
Морковь, красная	0,64/0,64		0	0	0	0	0	0	
Мясо безкостное	2,68/2,17		0,03	0	0,15	0,76	0,108	0	
Виточки паровые	42,71/42,71		0	0	0	0	0	0	
60			6,69	5,98	5,81	111,75	0,126	289	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	60/44,25		8,23	7,08	0	90,46	0	0	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	12,75/12,75		0,38	0,45	0,6	8,03	0,077	0	
Масло сливочное	11,25/11,25		0,89	0,11	5,43	26,44	0	0	
2,25/2,25			0,03	1,38	0,04	12,74	0	0	
Пюре картофельное									
Картофель	100		2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	114/65,6		1,71	0,34	13,94	65,83	17,1	0	
Масло сливочное	16,9/15,8		0,47	0,55	0,74	8,95	0,095	0	
3,5/3,5			0,05	2,15	0,08	19,81	0	0	
Компот из свежих плодов									
Вода	150		0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372	
Лимонная кислота	126/129		0	0	0	0	0	0	
Яблоки	0,15/0,15		0	0	0	0	0	0	
Сахарный песок	34,05/30		0,12	0,12	2,94	14,1	3	0	
Хлеб ржаной	15/15		0	0	14,97	56,85	0	0	
40			2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
ПОЛДНИК									
Пудинг из творога с рисом									
Рис, зерно продовольственное	40/40		2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
120			17,68	11,93	22,72	258,8	0,228	236	
Сметана 10,0% жирности	12,92/12,92		0,87	0,34	8,05	38,16	0	0	
Творог	2,77/2,77		0,07	0,28	0,11	3,3	0,014	0	
Масло сливочное	70,15/69,23		11,56	6,23	1,38	107,51	0,348	0	
Яйцо	2,77/2,77		0,04	1,7	0,05	15,69	0	0	
Сахарный песок	5,54/5,54		0,7	0,64	0,04	8,7	0	0	
Вода	6,46/6,46		0	0	6,44	24,47	0	0	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,85/13,85		0	0	0	0	0	0	
Пшеничная мука, первого сорта	13,85/13,85		0,42	0,48	0,65	8,72	0,083	0	
Соль поваренная пищевая	1,52/1,52		0,17	0,02	1,03	5,01	0	0	
Масло сливочное	0,22/0,22		0	0	0	0	0	0	
Сахарный песок	1,52/1,52		0,02	0,94	0,03	8,62	0	0	
0,28/0,28			0	0	0,26	1,05	0	0	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран									
Ацидофилин 3,2% жирности	150		4,5	1,5	6	55,83	1,2	401,1	
161,67/150			4,35	4,8	5,7	88,5	1,2	0	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом									
Вода	150/7		0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392	
Сахарный песок	118,42/118,42		0	0	0	0	0	0	
Вода	7,89/7,89		0	0	7,87	29,9	0	0	
Чай высшего сорта	25,58/25,58		0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	0,24/0,24		0,05	0	0,01	0,45	0,024	0	
20			1,5	2,36	14,98	83,42	0	609	
20/20			1,5	2,36	14,98	83,42	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
	1115		47,73	40,18	186,54	1297,44	35,071	0	

День 4						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой					
	Вода	200	4,82	5,08	16,84	132,4
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	80/80	0	0	0	0,9 94
	Рис, зерно продовольственное	140/140	0	0	0	0
	Масло сливочное	12/12	4,2	4,9	6,58	88,2
	Сахарный песок	2/2	0,9	0,31	7,48	36,36
		1,6/1,6	0,03	1,23	0,03	11,32
			0	0	1,6	6,08
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом					
	Вода	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57
	Сахарный песок	118,42/118,42	0	0	0	0,004 382
	Вода	7,89/7,89	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	25,58/25,58	0	0	7,87	29,9
	Бутерброды с сыром	0,24/0,24	0,05	0	0	0
	Сыр "Российский"	45	4,73	6,88	14,56	139
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	12/11 25	2,61	3,32	0	0,072 3
	Масло сливочное	30/30	2,37	0,3	0	40,95
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	3,75/3,75	0,05	2,31	14,49	70,5
	Груша	100	0,4	0,3	0,06	21,22
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	111/100	0,4	0,3	10,3	46
	Картофель	200	0,4	0,3	10,3	47
	Лук репчатый	80/60	2	2,24	13,6	62,6
	Крупа перловая	9,6/8	1,2	0,24	9,78	6,6 80
	Масло подсолнечное	8/8	0,11	0,02	0,68	48,2
	Морковь, красная	2/2	0,74	0,09	5,35	3,28
	Вода	10/8	0	2	0	25,2
	Лук репчатый	140/140	0,1	0,01	0,65	17,98
	Соль поваренная пищевая	2,8/2,38	0	0	0	2,8
	Морковь, красная	0,7/0,7	0,03	0	0,2	0
	Мясо куриное	2,94/2,38	0	0	0	0,98
	Голубцы мясные	46,9/46,9	0,03	0	0,16	0,238
	Капуста белокочанная	150	0	0	0	0,83
	Лук репчатый	113,43/00	13,23	6,48	18,99	0,119
	Рис, зерно продовольственное	15/12,18	1,62	0,09	4,23	0
	Говядина, котлетное мясо	7,5/21,57	0,17	0,02	1	25,2
	Масло сливочное	75,93/56,25	1,62	0,66	13,44	4,99
	Яйцо	3,75/3,75	10,46	9	0	65,38
	Компот из свежих плодов	4,68/4,68	0,05	2,31	0,06	122,85
	Вода	150	0,59	0,34	0,03	21,22
	Лимонная кислота	129/129	0,12	0,12	17,91	7,35
	Яблоки	0,15/0,15	0	0	0	73,2
	Сахарный песок	34,05/30	0	0	0	1,29 372
	Хлеб ржаной	15/15	0,12	0,12	2,94	0
	Хлеб ржаной	40	0	0	14,97	14,1
ПОЛДНИК	Рыба тушеная с овощами	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Рыба треска или сайда	140	2,64	0,48	13,36	69,6
	Морковь красная	112/84,994	13,3	7,2	6,3	143,002
	Масло растительное	32,0/4/25,004	0,4	0,02	0,68	4,7
	Лук репчатый	7,70/7,504	0,07	0,07	1,81	6,75
	Сахарный песок	16,998/14	0	4,9	0	1,845
	Картофель отварной	2,506/2,506	0,2	0,03	1,2	40,46
	Картофель	80	16,38	14,07	0	5,99
	Масло сливочное	100,64/80	1,53	2,3	12,27	1,462
	Масло сливочное	2,8/2,8	1,6	0,32	13,04	101,75
	Кисель из сока натурального	4,1/4,1	0,04	1,72	0,06	75,92
	Вода	150	0,05	2,52	0,07	15,85
	Крахмал картофельный	105/105	0,43	0,04	22,65	23,18
	Сахарный песок	7,5/7,5	0	0	0	0
	Сок плодовый	18/18	0,01	0	5,86	0,828 382
	Хлеб пшеничный	45/45	0	0	17,98	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	23,49
	Хлебы ржаные	30/30	2,37	0,3	14,49	68,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20	0,27	0,05	1,59	70,5
		1305	45,88	33,48	170,75	1105,2
						48,186
						0 1a

День 5

ЗАВТРАК							
Каша овсяная							
Вода или молоко	150	6,73	5,28	24,1	171,23	7,035	418
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	82,68/82,68	0	0	0	0	0	0
Крупа овсяная	34,4/34,4	1,03	1,2	1,62	21,87	0,206	0
Масло сливочное	32,18/32,18	3,22	0,42	21,05	100,75	0	0
Сухая смесь "Нутрион"	3,68/3,68	0,05	2,25	0,08	20,72	0	0
Кофейный напиток с молоком	6,58/6,58	2,63	1,32	1,98	26,34	0	0
Вода	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	395
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	90/90	0	0	0	0	0	0
Сахарный песок	75/75	2,25	2,62	3,62	47,25	0,45	0
Кофейный напиток "Народный"	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0	0
Хлеб пшеничный	2,52/2,52	0,32	0,07	0,77	4,98	0	0
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701,1
Масло (порциями)	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0,6	0
ЗАВТРАК 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные							
Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	3	359,4
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты							
Вода	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	20
Капуста белокочанная	3,88/3,88	0	0	0	0	0	0
Лимонная кислота	39,44/31,56	0,57	0,03	1,48	8,84	14,262	0
Лук зеленый (перо)	0,12/0,12	0	0	0	0	0	0
Масло подсолнечное	5/4	0,06	0	0,13	0,8	1,2	0
Сахарный песок	2/2	0	2	0	17,98	0	0
Суп-паша домашняя	2/2	0	0	2	7,68	0	0
Лук репчатый	150	1,32	3,04	7,16	61,35	0,3	86
Масло подсолнечное	7,2/8	0,08	0,01	0,49	2,48	0,6	0
Вода	3/3	0	3	0	26,97	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	7,1/2,1	0	0	0	0	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	10,5/10,5	1,17	0,16	7,12	34,54	0	0
Соль поваренная пищевая	0,72/0,72	0,08	0,01	0,49	2,37	0	0
Яйцо	0,18/0,18	0	0	0	0	0	0
Вода	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	0	0
Лук репчатый	142,5/142,5	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	2,85/2,42	0,03	0	0,2	0,99	0,242	0
Морковь, красная	0,71/0,71	0	0	0	0	0	0
Мясо безостное	2,99/2,42	0,03	0	0,17	0,85	0,121	0
Суфле куриное	47,74/47,74	0	0	0	0	0	0
Курица, 1 категория	80	13,21	14,19	2,45	190	0,032	310
Масло сливочное	149/133	24,21	24,47	0	318,54	2,394	0
Яйцо	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	0	0
Вода	13/13	1,65	1,5	0,09	20,41	0	0
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	3/3	0	0	0	0	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	15/15	0,45	0,52	0,7	9,45	0,09	0
Соль поваренная пищевая	2,6/2,6	0,29	0,04	1,76	8,55	0	0
Масло сливочное	0,16/0,16	0	0	0	0	0	0
Гороховое пюре	2,6/2,6	0,03	1,6	0,04	14,72	0	0
Горох	90	9,2	0,64	23,08	120,2	11,2	318
Масло сливочное	40/40	1,6	0,32	13,04	61,6	16	0
Вода	2,8/2,8	0,04	1,72	0,05	15,85	0	0
Компот из свежих плодов							
Вода	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Лимонная кислота	126/129	0	0	0	0	0	0
Яблоки	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0
Сахарный песок	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3	0
Хлеб ржаной	15/15	0	0	14,97	56,85	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ПОЛДНИК							
Салат овощной с зеленым горошком							
Картофель	40/40	2,84	0,48	13,36	69,6	0	0
Яйцо	24,8/18	0,36	0,07	2,93	13,86	3,6	0
Морковь	4/3,2	0,41	0,37	0,02	5,02	0	0
Масло растительное	12,8/10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,5	0
Горошек зеленый консервированный	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0	0
Ватрушки	10,4/0,8	1,56	0,08	3,62	20,58	0	0
Масло подсолнечное	100	13,17	7,83	41,69	288,57	0,06	458
Пшеничная мука, первого сорта	0,36/0,36	0	0,36	0	3,24	0	0
Меланж	2,49/2,49	0,28	0,04	1,69	8,19	0	0
Ванилин	2,14/2,14	0,27	0,25	0,01	3,36	0	0
Пшеничная мука, первого сорта	0/0	0	0	0	0	0	0
Творог	1,71/1,71	0,19	0,03	1,16	5,64	0	0
Яйцо	39,22/38,83	6,48	3,49	0,78	60,3	0,194	0
Сахарный песок	1,71/1,71	0,22	0,2	0,01	2,60	0	0
Вода или молоко	2,14/2,14	0	0	2,14	8,12	0	0
Дрожжи прессованные ("Экогастерин")	21,38/21,38	0	0	0	0	0	0
Маргарин "Здоровье"	1,57/1,57	0,2	0,04	0,13	1,72	0	0
Пшеничная мука, высшего сорта	2,4/2,4	0,01	1,97	0,02	17,85	0	0
Соль поваренная пищевая	53,11/53,11	5,74	0,68	37,13	177,4	0	0
Меланж	0,83/0,83	0	0	0	0	0	0
Сахарный песок	2,82/2,82	0,36	0,32	0,02	4,42	0	0
Кисель из яблок	2,62/2,62	0	0	2,81	10,68	0	0
Вода	150	0,09	0,09	17,17	70,43	2,25	520
Яблоки	148,5/148,5	0	0	0	0	0	0
Сахар	25,5/22,5	0,09	0,09	2,2	10,58	2,25	0
Кислота лимонная пищевая	15/15	0	0	14,97	59,85	0	0
Крахмал	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6/6	0	0	0	0	0	0
	1485	57,76	50,01	210,12	1508,39	41,338	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	10,38	6,81	25,19	203,42	14,64 414
	Вода или молоко	117,08/117,08	0	0	0	0	0
	Гречневая крупа ядрица	37,32/37,32	4,7	1,23	21,31	114,95	0
	Масло сливочное	3,65/3,65	0,05	2,25	0,05	20,72	0
	Сухая смесь "Нутрипор"	14,64/14,64	5,86	2,93	4,39	58,55	0
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004 392	
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 701,1
	Хлеб пшеничный, формовый из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0 6	
	Масло сливочное	5/5	0,04	3,62	0,06	33	0
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0	15,15	63,33	3 399,4
	Сок яблочный	150/150	0,75	0	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	0,57	2,76	3,34	37,56	3,8 33
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,58	0
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,085 67	
	Капуста белокочанная	37,5/30	0,54	0,03	1,41	9,4	13,5
Картофель	24/18	0,38	0,07	2,93	13,96	3,6	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6
Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Томатная паста, Консервы	1,5/1,5	0,07	0	0,28	1,53	0,675
Вода	9,45/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Лук репчатый	120/120	0	0	0	0	0
Соль поваренная пищевая	2,4/2,04	0,03	0	0,17	0,84	0,204	
	Морковь, красная	0,6/0,6	0	0	0	0	0
Морковь, красная	2,52/2,04	0,03	0	0,14	0,71	0,102	
	Мисо бескостное	40,2/40,2	0	0	0	0	0
Жаркое по-домашнему	150	18,77	3,04	14,97	180,67	6,12 276	
	Говядина 1 кат.	119,33/87,96	16,38	14,07	0	191,75	0
Картофель	119,33/89,32	1,29	0,36	14,56	68,78	17,665	
	Лук репчатый	8,80/7,5	0,1	0,02	0,62	3,08	0,75
Морковь, красная	6,83/6,83	0,33	0	1,3	6,96	3,071	
	Масло сливочное	4,14/1	0,05	2,52	0,07	23,18	0
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 372	
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3
Сахарный песок	15/15	0	0	14,87	56,85	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0 700
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Пудинг из творога с яблоками	120	12,86	12,68	20,69	246,06	2,616 240
Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	0	
	Яблоки	35,06/21,23	0,06	0,08	2,08	9,98	2,123
Сметана 10,0% жирности	3,7/3,7	0,1	0,37	0,14	4,4	0,018	
	Творог	63,6/82,77	10,48	5,65	1,20	97,48	0,314
Сухари панировочные	3,7/3,7	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,7/3,7	0,05	2,27	0,05	20,92	0
Яйцо	9,23/9,23	1,17	1,08	0,05	14,49	0	
	Сахарный песок	7,38/7,38	0	0	7,37	27,97	0
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	27,7/27,7	0,83	0,97	1,3	17,43	0,166	
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0
Масло сливочное	1,38/1,38	0,02	0,85	0,02	7,84	0	
	Сахарный песок	0,28/0,28	0	0	0,28	1,05	0
Мука рисовая	1,25/1,25	0,09	0,01	1	4,49	0	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,5	1,5	6	55,83	1,2 401,1
Ацидофилин 3,2% жирности	161,87/150	4,35	4,8	5,7	68,5	1,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1135	54,09	34,25	144,14	1115,59	37,995

День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая	150	2,7	3,91	17,11	114,29	0 185,3а
	Вода или молоко	125,71/125,71	0	0	0	0	0
	Овсяные хлопья "Геркулес"	22,01/22,01	2,71	1,36	13,6	77,48	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0	0	3,58	13,53	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975 395
	Вода	90/90	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	75/75	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45
	Сахарный песок	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0,32	0,07	0,77	4,88	0
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072 3
Сыр "Российский"	12/11,25	2,61	3,32	0	40,95	0,079	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	10 368г
Банан	167/160	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,46	2	8,97	59,96	7,095 85
Картофель	36,41/27,27	0,55	0,11	4,45	21	5,454	
Лук репчатый	6,54/5,46	0,08	0,01	0,45	2,24	0,546	
Масло подсолнечное	1,37/1,37	0	1,36	0	12,27	0	
Морковь, красная	6,83/5,46	0,07	0,01	0,38	1,91	0,273	
Вода	6,59/6,59	0	0	0	0	0	
Пшеничная мука, первого сорта	4,2/4,2	0,47	0,06	2,95	13,82	0	
Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
Масло сливочное	0,48/0,48	0,01	0,29	0,01	2,7	0	
Яйцо	1,2/1,2	0,15	0,14	0,01	1,88	0	
Вода	102,27/102,27	0	0	0	0	0	
Лук репчатый	2,05/1,74	0,02	0	0,14	0,71	0,174	
Соль поваренная пищевая	0,51/0,51	0	0	0	0	0	
Морковь, красная	2,15/1,74	0,02	0	0,12	0,61	0,087	
Мясо бескостное	34,28/34,28	0	0	0	0	0	
Тефтели мясные (1-й вариант)	80	6,25	7,66	7,34	123,44	1,808 286	
Вода	9/8	0	0	0	0	0	
Говядина 1 кат.	35/25,5	4,74	4,08	0	55,6	0	
Лук репчатый	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	8/8	0,24	0,28	0,38	5,04	0,048	
Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,22	0,03	1,36	6,58	0	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	5,9/5,5	0,43	0,08	2,66	12,93	0	
Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,02	0,03	8,51	0	
Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,02	0,03	8,51	0	
Лук репчатый	3,81/3,2	0,04	0,01	0,26	1,31	0,32	
Томатная паста, Консервы	0,32/0,32	0,02	0	0,06	0,33	0,144	
Масло сливочное	0,32/0,32	0	0,2	0,01	1,81	0	
Вода	10,12/10,12	0	0	0	0	0	
Пшеничная мука, первого сорта	1,01/1,01	0,11	0,02	0,69	3,33	0	
Соль поваренная пищевая	0,11/0,11	0	0	0	0	0	
Сметана 10,0% жирности	3,38/3,38	0,09	0,34	0,13	4,02	0,017	
Овощи тушеные	120	2,58	5,28	12,95	110,29	30,636 406	
Вода	26,69/26,69	0	0	0	0	0	
Калюга болокочанная	62,69/60	0,9	0,05	2,35	14	22,502	
Картофель	53,33/40	0,8	0,16	6,52	30,8	7,999	
Масло подсолнечное	4,07/4,67	0	4,66	0	41,97	0	
Пшеничная мука, первого сорта	5,33/5,33	0,59	0,08	3,81	17,63	0	
Молоко	10/10	0,28	0,32	0,47	6	0,13	
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 372	
Вода	129/129	0	0	0	0	0	
Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
Сахарный песок	15/15	0	0	14,87	56,85	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0 700	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
ПОЛДНИК	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08	2,5	33,44	4,4 10
Петрушка	0,54/0,4	0,01	0	0,03	0,2	0,6	
Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98	0	
Горошек зеленый, Консервы	58,48/38	1,18	0,09	2,47	15,2	3,9	
Запеканка картофельная с мясом или печенью	125	9,47	7,43	20,07	185,15	2,975 291	
Говядина 1 кат.	65,55/40,15	7,47	0,42	0	87,53	0	
Картофель	154,55/115,91	2,32	0,46	18,89	89,25	23,183	
Лук репчатый	8,85/8,34	0,12	0,02	0,68	3,42	0,834	
Сухари	2,28/2,28	0,38	0,02	1,59	7,63	0	
Масло сливочное	1,51/1,51	0,02	0,63	0,03	8,56	0	
Масло сливочное	1,51/1,51	0,02	0,63	0,03	8,56	0	
Масло сливочное	3,79/3,79	0,05	2,33	0,06	21,44	0	
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825 382	
Вода	105/105	0	0	0	0	0	
Крахмал картофельный	7,5/7,5	0,01	0	5,86	23,48	0	
Сахарный песок	18/18	0	0	17,98	68,22	0	
Сок плодовой	45/45	0,04	0,04	5,13	22,5	0	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 701.1	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	37,81	38,69	184,88	1242,41	51,876

День 8

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,9	93
	Вода	60/60	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	140/140	4,2	4,9	6,58	88,2	0,84	
	Масло сливочное	2/2	0,03	1,23	0,03	11,32	0	
	Сахарный песок	1,6/1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	Вода	2,8/2,8	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	14/14	1,55	0,21	9,49	46,08	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	0,96/0,96	0,11	0,01	0,65	3,16	0	
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	Яйцо	4/4	0,51	0,46	0,03	6,28	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ЗАВТРАК 2	Яблоки печеные	70	0,27	0,27	22,97	95,53	2,853	385
	Яблоки	75,77/66,7	0,27	0,27	6,54	31,35	6,67	
	Сахарный песок	12,35/12,35	0	0	12,33	46,83	0	
	Рафинированная пудра	4,12/4,12	0	0	4,11	15,6	0	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,04	1,3	45,05	10,12	17
	Капуста белокачанная, квашеная	46,4/32,4	0,58	0,03	0,97	7,45	9,72	
	Лук репчатый	4/4	0,06	0,01	0,33	1,64	0,4	
	Масло растительное	4/4	0	4	0	35,96	0	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,94	7,65	61,6	6,18	57
	Капуста белокачанная	15/12	0,22	0,01	0,56	3,36	5,4	
	Картофель	16,05/12	0,34	0,05	1,96	8,24	2,4	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	
	Секеля	30/24	0,38	0,02	2,11	10,08	2,4	
	Томатная паста Консервы	4,5/4,5	0,22	0	0,86	4,59	2,025	
	Морковь, красная	9,45/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
	Сахарный песок	1,5/1,5	0	0	1,5	5,69	0	
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/2,04	0,03	0	0,17	0,84	0,204	
	Соль поваренная пищевая	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
	Морковь, красная	2,52/2,04	0,03	0	0,14	0,71	0,102	
	Масло бескостное	40,24/0,2	0	0	0	0	0	
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,85	12,49	7,45	177,62	0,28	307
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	13,12/13,12	0,39	0,46	0,62	8,27	0,079	
	Сыр "Российский"	3,7/3,5	0,81	1,03	0	12,74	0,024	
	Курица, 1 категория	63/36,75	6,69	6,76	0	67,46	0,662	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	6,62/9,62	0,76	0,1	4,65	22,02	0	
	Масло сливочное	4,38/4,38	0,08	2,69	0,07	24,78	0	
	Вода	11,81/11,81	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	11,81/11,81	0,35	0,41	0,56	7,44	0,071	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,6/2,6	0,29	0,04	1,76	8,55	0	
	Соль поваренная пищевая	0,19/0,19	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,6/2,6	0,03	3,6	0,04	14,71	0	
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	Картофель	114/65,5	1,71	0,34	13,34	65,83	17,1	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,8/15,8	0,47	0,55	0,74	9,95	0,086	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0,05	2,15	0,08	19,81	0	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	
	Лимонная кислота	0,15/0,16	0	0	0	0	0	
	Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
ПОЛДНИК	Вареники с творожным или фруктовым фаршем	100	11,99	4,88	23,15	184,44	0,12	442
	Масло сливочное	2,72/7	0,04	1,66	0,05	16,28	0	
	Ячмень	0,01/0,01	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,22	0,03	1,36	6,59	0	
	Творог	45,85/45,4	7,58	4,09	0,91	70,51	0,227	
	Яйцо	2/2	0,25	0,23	0,01	3,16	0	
	Сахарный песок	2,5/2,51	0	0	2,5	9,5	0	
	Вода	10,8/10,8	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	27,8/27,8	3,09	0,42	16,85	91,46	0	
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2,12/2,12	0,27	0,24	0,01	3,33	0	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	392
	Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	0	
	Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	7,87	29,9	0	
	Вода	25,58/25,58	0	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,3	76,67	0,45	401.3
	Ряженка 4,0% жирности	154,17/150	4,2	6	6,3	100,9	0,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1105	40,53	41,71	162,29	1189,35	33,747	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая						
	Вода или молоко	150	1,54	2,78	19,6	110	0
	Крупа рисовая	125,71/125,71	0	0	0	0	185,1a
	Соль поваренная пищевая	22,01/22,01	1,54	0,22	18,28	73,28	0
	Масло сливочное	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0,05	2,2	0,08	20,21	0
	Кисель из сока натурального	3,57/3,57	0	0	3,59	13,53	0
	Вода	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825
	Крахмал картофельный	105/105	0	0	0	0	382
	Сахарный песок	7,5/7,5	0,01	0	5,80	23,48	0
	Сок плодовой	18/18	0	0	17,96	68,22	0
	Бутерброды с сыром	45/45	0,04	0,04	5,13	22,5	0
	Сыр "Российский"	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	12/11,25	2,81	3,32	0	40,95	0,079
	Масло сливочное	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД	Салат из картофеля с огурцами	111/100	0,4	0,3	10,3	47	5
Картофель	40	0,68	1,72	5,08	38,56	7,48	
Лук зеленый (перо)	40,56/29,6	0,59	0,12	4,82	22,79	5,92	
Масло подсолнечное	4/3,2	0,04	0	0,1	0,54	0,96	
Огурец, грунтовый	1,6/1,6	0	1,8	0	14,38	0	
Суп картофельный с бобовыми	7,5/2,6	0,05	0,01	0,15	0,84	0,3	
Картофель	150	3,07	3,21	9,69	79,95	3,495	
Лук репчатый	40,05/30	0,6	0,12	4,89	23,1	6	
Масло подсолнечное	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,40	0,6	
Фасоль, зерно	3/3	0	3	0	20,97	0	
Морковь, красная	12,15/12	2,52	0,24	5,64	35,76	0	
Вода	9,6/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
Лук репчатый	105/105	0	0	0	0	0	
Соль поваренная пищевая	2,1/1,79	0,02	0	0,15	0,73	0,178	
Морковь, красная	0,52/0,52	0	0	0	0	0	
Мисо бескостное	2,2/1,79	0,02	0	0,12	0,62	0,089	
Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	35,17/35,17	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	
Птица, тушеная в соусе с овощами	37,5/31,5	2,49	0,32	15,21	74,03	0	
Картофель	60	3,11	2,26	5,45	54,52	2,412	
Лук репчатый	33,65/25,3	0,51	0,1	4,12	19,48	5,06	
Горошек зеленый, Консервы	7,3/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
Курица, 1 категория	2,81/1,57	0,05	0	0,1	0,63	0,157	
Морковь, красная	30,78/27,39	4,98	5,04	0	65,19	0,493	
Вода	13,04/10,49	0,14	0,01	0,72	3,65	0,522	
Пшеничная мука, первого сорта	7,83/7,83	0	0	0	0	0	
Соль поваренная пищевая	0,78/0,78	0,09	0,01	0,53	2,57	0	
Сметана 10,0% жирности	0,08/0,08	0	0	0	0	0	
Каша рассыпчатая	2,61/2,61	0,07	0,26	0,1	3,1	0,013	
Вода	90	2,68	1,92	19,11	104,49	0	
Крупа перловая	70,25/70,25	0	0	0	0	165,3	
Соль поваренная пищевая	20,24/20,24	2,72	0,32	19,56	92,11	0	
Масло сливочное	0,22/0,22	0	0	0	0	0	
Компот из свежих плодов	2,2/2,2	0,03	1,35	0,04	12,43	0	
Вода	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	
Лимонная кислота	129/129	0	0	0	0	372	
Яблоки	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
Сахарный песок	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3	
Хлеб ржаной	15/15	0	0	14,97	56,65	0	
Хлеб дикий	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
ПОЛДНИК	Тефтели рыбные	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
Мята или сайда	120	12,72	7,44	16,92	172,8	0,04	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	96,0/78	11,3	4,74	19,26	116,24	0	
Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,6/15,6	0,67	0,11	5,31	25,85	0	
Соль поваренная пищевая	24/24	0,4	0,47	0,63	8,51	0,561	
Масло сливочное	0,6/0,6	0	0	0	0	0	
Лук репчатый	5,42/5,42	0,04	2,1	0,06	19,33	0	
	20,4/10,8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,04	
Рагу из овощей							
Капуста белокочанная	105	1,66	8,66	9,11	121	5,208	
Картофель	14,23/11,52	0,21	0,01	0,54	3,23	5,183	
Лук репчатый	43,33/32,52	0,65	0,13	6,3	25,04	6,604	
Масло подсолнечное	16,75/13,54	0,19	0,03	1,11	5,55	1,354	
Тыква	4,08/4,06	0	4,06	0	36,53	0	
Морковь, красная	17,65/12,19	0,12	0,01	0,54	2,68	0,975	
Масло сливочное	27,32/16,26	0,21	0,02	1,12	5,69	0,813	
Вода	3,38/3,39	0,04	2,09	0,06	19,2	0	
Пшеничная мука, первого сорта	22,66/22,66	0	0	0	0	0	
Соль поваренная пищевая	2,29/2,29	0,25	0,03	1,55	7,52	0	
Сметана 10,0% жирности	0,24/0,24	0	0	0	0	0	
	7,67/7,62	0,21	0,76	0,3	9,07	0,038	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150/7	0,04	0,01	7,89	31,57	0,004	
Вода	118,42/118,42	0	0	0	0	392	
Сахарный песок	7,89/7,89	0	0	0	0	0	
Вода	25,58/25,58	0	0	7,87	29,9	0	
Чай высшего сорта	0,24/0,24	0,05	0	0,01	0,45	0,024	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	38,68	36,44	201,33	1277,53	25,826

День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая						
	Вода или молоко	150	3,29	3,49	22,34	133,58	0
	Гречневая крупа ядрица	119,71/115,71	0	0	0	0	185,5a
	Крупа пшено шлифованное	27,29/27,29	3,44	0,9	15,58	84,04	0
	Соль поваренная пищевая	6,72/6,72	0,77	0,22	4,47	22,98	0
	Масло сливочное	0,36/0,36	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	3,57/3,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0
	Кофейный напиток с молоком	3,57/3,57	0	0	3,56	13,53	0
	Вода	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	60/60	0	0	0	0	395
	Сахарный песок	75/75	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45
	Кофейный напиток "Народный"	8,34/8,34	0	0	8,32	31,61	0
	Хлеб пшеничный	2,5/2,5	0,32	0,07	0,77	4,98	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	Масло (порциями)	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0,6
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	5/5	0,08	3,08	0,08	28,3	0
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоками	150/150	0,75	0,15	15,15	69	3
	Капуста белокочанная, квашеная	45	0,48	4,59	2,48	54,3	8,595
	Яблоки	31,95/22,5	0,4	0,02	0,88	5,18	6,75
	Масло растительное	26,55/16,45	0,07	0,07	1,81	8,97	1,845
		4,5/4,5	0	4,5	0	40,46	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95
	Картофель	60/45	0,9	0,18	7,33	34,65	8
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6
	Масли подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	0
	Морковь, красная	7,5/5	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3
	Макаронные изделия высшего сорта, яичные	6/6	0,68	0,13	4,18	20,52	0
	Вода	105/105	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	2,1/1,79	0,02	0	0,15	0,73	0,178
	Соль поваренная пищевая	0,52/0,52	0	0	0	0	0
	Морковь, красная	2,2/1,79	0,02	0	0,12	0,62	0,069
	Мисо белое	35,17/35,17	0	0	0	0	0
	Плов из птицы	160	16,35	15,01	27,2	309,33	0,768
	Лук репчатый	8,38/6,86	0,1	0,01	0,66	2,81	0,688
	Рис зерно продольнозерновое	35,04/35,04	2,83	0,91	21,83	106,17	0
	Курица 1 категория	179,81/159,23	28,98	29,3	0	378,97	2,886
	Морковь, красная	12,19/9,3	0,13	0,01	0,68	3,47	0,495
	Томат-пюре	8,33/5,33	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,08	3,75	0,1	34,6	0
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
	Лимонная кислота	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Яблоки	34,05/30	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
ПОЛДНИК	Сосиски, сардельки отварные	60	0	0	0	0	0,275
	Сосиски говяжьи	60/0	0	0	0	0	0,275
	Салат овощной с зеленым горошком	40	2,46	2,93	7,27	64,64	4,1
	Картофель	24,8/18	0,36	0,07	2,93	13,86	3,6
	Яйцо	4/3,2	0,41	0,37	0,02	5,02	0
	Морковь	12,8/10	0,13	0,01	0,09	3,5	0,5
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2,4	0	21,68	0
	Горошек зеленый консервированный	10,4/6,8	1,85	0,08	3,62	20,58	0
	Пирог открытый	100	6,18	3,22	55,32	275	0,08
	Вода	23/23	0	0	0	0	0
	Дрожжи прессованные ("Экстра")	1,6/1,6	0,2	0,04	0,14	1,74	0
	Масло подсолнечное	0,3/0,3	0	0,3	0	2,7	0
	Пшеничная мука, первого сорта	54,6/54,6	6,06	0,82	37,02	179,63	0
	Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,7/2,7	0,04	1,68	0,05	15,28	0
	Повидло	33,3/30	0	0	0	0	0
	Яйцо	2,7/2,7	0,34	0,31	0,02	4,24	0
	Сахарный песок	0,25/0,25	0,03	0,03	0	0,39	0
	Кисель из яблок сушеных	3,3/3,3	0	0	3,29	12,51	0
	Вода	150	0,18	0,01	26,44	106,65	0,105
	Крахмал картофельный	162/162	0	0	0	0	0
	Лимонная кислота	6/6	0,01	0	4,69	18,78	0
	Яблоки сушеные	0,15/0,15	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	9/9	0,2	0,01	5,31	22,77	0,18
	Хлеб пшеничный	18/18	0	0	17,96	68,22	0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	47,03	47,25	240,4	1575,6	21,532
Среднее значение за период		12360	461,181	463,43	180813	12644,59	368,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			3,72	3,18	14,89	12644,59	2,9

и рецептур взятых из Стариника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях / под ред. М.Н. Волынского и В.А. Тютельбама. - М.: ДеЛи принт, 2012 - 584 с.