

«Утверждаю»

Заведующая МАДОУ ЦРР ДС

«Радуга»

 Н.В.Балясникова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОЙ АВТОНОМНОЙ ДОШКОЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД «РАДУГА»**

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	130	4,6	5,43	17,74	138,26	
	вермишель	10	1,07	0,13	6,84	33,5	
	молоко пастер.2,5% жирности	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	сахар песок	5	-	-	4,99	19,9	
	масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	45	3,05	4,79	20,43	138,7	
	батон пшеничный	40	3,0	1,16	20,36	105,6	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	КАКАО С МОЛОКОМ	130	3,88	3,4	16,18	110,9	
	какао	1,0	0,24	0,15	0,10	3,5	
	молоко пастер.2,5% жирности	130	3,64	3,25	6,11	67,6	
	сахар песок	10	-	-	9,97	39,8	
	2-ой завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	11,4	48,0
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	1,08	3,0	6,48	56,4	
	свекла	60	1,08	-	6,48	29,4	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	6,92	8,04	20,66	182,69	
	мясо куриное	20	3,2	2,8	-	38,0	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	капуста	70	1,26	0,07	3,29	18,9	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	2	-	-	-	-	
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	15,7	12,53	26,34	279,05	
	мясо говядина	70	13,23	8,68	-	130,9	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	рис	30	2,01	0,21	23,67	103,2	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	1	-	-	-	-	
	ХЛЕБ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16,0	100,0	

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (изюм,сушеные яблоки)	150	0,06	-	9,11	36,65	
	сухофрукты	8	0,06	-	1,14	4,8	
	Вит.С	30	-	-	-	0,01	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	
Полдник	ВАФЛИ	10	0,32	0,28	8,09	35,0	
	ЯБЛОКО	108	0,43	0,43	10,58	50,76	
Ужин	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ	150	15,94	15,51	22,45	294,32	
	творог	85	14,19	7,65	1,7	135,15	
	сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	мука	15	1,38	0,18	11,24	51,3	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сахар	6	-	-	5,98	23,88	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	изюм	5	0,14	0,03	3,3	13,2	
	КИСЕЛЬ	150	0,01	-	9,28	37,12	
	кисель фруктово-ягодный	8	0,01	-	1,3	5,28	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	
	ЙОГУРТ (яблоко, банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 1 день с 1,5-3лет

Всего за день	1582,85
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	15
Мука картофельная	8
Крупы	30
Макаронные изделия	10
Картофель	90
Овощи	190
Фрукты свежие	108
Фрукты сухие	13
Кондитерские изделия	10
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	0,25
Молоко	255
Йогурт	125
Творог	85
Мясо	70
Птица	20
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	14
Сыр	-
Чай	-
Кофейный напиток	-
Какао	1
Соль	4
Дрожжи	-
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Ви- -мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	130	4,78	5,92	17,0	139,96	
	Хлопья геркулес	10	1,25	0,62	6,1	35,2	
	Молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	Сахар	5	-	-	4,99	19,9	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	45	3,29	4,03	19,59	129,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	130	3,88	3,44	18,93	120,88	
	Молоко	130	3,64	3,25	6,11	67,6	
	Сахар	10	-	-	9,97	39,8	
	Кофейный напиток	4	0,24	0,19	2,85	13,48	
2-ой завтрак	СОК (персик-яблоко)	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	1,31	3,04	6,47	57,85	
	Капуста свежая	25	0,45	0,03	1,18	6,75	
	Свекла отварная	25	0,45	-	2,7	12,25	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	СУП С КЛЕЦКИМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7,82	7,87	28,83	214,88	
	Мясо говядина	20	3,78	2,48	-	37,4	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Мука пшеничная	5	0,46	0,06	3,75	17,1	
	сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	1	-	-	-	-	
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	150	19,38	13,85	36,5	346,47	
	Мясо говядина	71	13,42	8,8	-	132,77	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Масло растительное	1	-	1,0	-	9,0	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,83	4,0	
	Капуста свежая	180	3,24	0,18	8,46	48,6	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	

Полдник	соль	1	-	-	-	-
	ХЛЕБ ржаной	40	5,2	1,2	16,0	100,0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТ. С (курага)	150	0,07	-	9,25	37,25
	сухофрукты	9	0,07	-	1,28	5,4
	Вит.С	30	-	-	-	0,01
	сахар песок	8	-	-	7,98	31,84
	ПИРОГ С ВАРЕННОЙ СГУЩЕНКОЙ	60	4,79	3,9	36,86	199,61
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88
	дрожжи	1,0	0,13	0,03	0,09	1,09
	Мука пшеничная	35	3,22	0,42	26,21	119,7
	молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39
	соль	0,5	-	-	-	-
Ужин	Варенная сгущенка	5	0,29	0,43	2,7	15,75
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	5,12	5,7	19,22	151,29
	макаронны	28	3,0	0,36	19,15	93,8
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	сыр	9	2,07	1,71	-	24,39
	соль	0,5	-	-	-	-
	ЧАЙ	150	0,1	0,03	8,01	32,6
	сахар	8	-	-	7,98	31,84
	чай	0,5	0,1	0,03	0,03	0,76
	БАНАН	108	1,62	0,22	23,54	102,6
	ЙОГУРТ (персик, банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0

Таблица расходов продуктов за 2 день с 1,5-3лет

Всего за день	1756,29
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	40
Мука картофельная	-
Крупы	10
Макаронные изделия	28
Картофель	90
Овощи	335
Фрукты свежие	108
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	5
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	0,5
Молоко	295
Йогурт	125
Творог	-
Мясо	91
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	9
Чай	0,5
Кофейный напиток	4
Какао	-

Соль	4
Дрожжи	1
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,54	5,4	24,73	164,32	
	рис	15	1,0	0,10	11,84	51,6	
	Масло сливочное	3	3,03	2,17	0,04	19,86	
	Сахарный песок	7	-	-	6,98	27,86	
	Молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН С МАСЛОМ	45	3,05	4,79	20,43	138,7	
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,36	105,6	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0,03	15,14	61,26	
	сахар	15	-	-	14,96	59,7	
	чай	0,5	0,1	0,03	0,03	0,76	
	лимон	5	0,05	0,01	0,15	0,8	
2-ой завтрак	СОК(абрикос-яблоко)	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	1,49	3,07	5,42	55,05	
	Капуста свежая	60	1,0	0,06	2,82	16,2	
Обед	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7,4	8,05	24,27	198,69	
	Мясо куриное	20	3,2	2,8	-	38,0	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	Капуста свежая	60	1,08	0,06	2,82	16,2	
	Свекла	30	0,54	-	3,24	14,7	
	Лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,83	4,0	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С КУРИЦЕЙ	100	15,03	14,41	18,7	260,0	
	гречка	30	3,78	0,99	18,63	93,9	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	Мясо куриное	70	11,2	9,8	-	133,0	
	ХЛЕБ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВС ВИТ.С (изюм)	150	0,07	-	16,23	65,1	

Полдник	Сухие фрукты	9	0,07	-	1,28	5,4
	Вит.С	30	-	-	-	0,01
	Сахарный песок	15	-	-	14,96	59,7
	КОНФЕТА	10	0,4	3,95	5,42	56,9
	ЯБЛОКО	108	0,43	0,43	10,58	50,76
Ужин	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	5,83	5,46	40,36	233,7
	Картофель	240	4,8	0,96	38,64	182,4
	Молоко	35	0,98	0,88	1,65	18,2
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	соль	1	-	-	-	-
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60	1,24	3,02	6,82	58,6
	Свекла	60	1,08	-	6,48	29,4
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0
	Соль	0.5	-	-	-	-
	Соленый огурец	20	0,16	0,02	0,34	2,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	МОЛОКО	150	4,2	3,75	7,05	78,0
	СУХАРИКИ	20	1,62	0,2	9,76	48,4

Таблица расходов продуктов за 3 день с 1,5-3лет

Всего за день	1692,28
Хлеб пшеничный	90
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	-
Мука картофельная	-
Крупы	45
Макаронные изделия	-
Картофель	330
Овощи	295
Фрукты свежие	113
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	10
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	-
Молоко	310
Йогурт	-
Творог	-
Мясо	-
Птица	90
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	-
Чай	0.5
Кофейный напиток	-
Соль	4
Дрожжи	-
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	130	4,56	5,4	17,64	137,56	
	Крупа манная	10	1,03	0,1	6,74	32,8	
	молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Сахар песок	5	-	-	4,99	19,9	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	53	5,13	5,54	19,59	151,58	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сыр	8	1,84	1,52	-	21,68	
	КАКАО С МОЛОКОМ	130	3,88	3,4	16,18	110,9	
	Какао	1,0	0,24	0,15	0,1	3,5	
	молоко	130	3,64	3,25	6,11	67,6	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
2-ой завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	0,61	3,07	2,67	40,45	
	Огурцы свежие	25	0,2	0,03	0,7	3,75	
	Помидоры свежие	25	0,28	0,05	0,93	5,0	
	лук	10	0,14	-	1,04	4,7	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	РАССОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7,33	6,78	25,08	188,39	
	Мясо говядина	20	3,78	2,48	-	37,4	
	Картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	Перловка	10	0,93	0,11	7,37	32,0	
	Огурцы соленные	20	0,16	0,02	0,34	2,2	
	сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С РЫБНОЙ КОТЛЕТОЙ	100/60	29,64	7,49	31,84	308,37	
	Горох	40	9,2	0,64	23,08	129,2	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Рыба	120	19,08	1,08	-	86,4	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	,01	4,88	24,2	
	Яйцо	0,1	0,01	0,01	-	0,16	
	Лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	соль	1	-	-	-	-	
	Мука пшеничная	3	0,28	0,04	2,25	10,26	

Полдник	ХЛЕБ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,04	0,04	8,96	36,54	
	яблоко	10	0,04	0,04	0,98	4,7	
	Сахар песок	8	-	-	7,98	31,84	
	ПЛЮШКА	60	4,52	4,92	34,19	197,1	
	Мука пшеничная	35	3,22	0,42	26,21	119,7	
	Молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
Ужин	Дрожжи	1	0,13	0,03	0,09	1,09	
	Яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	сахар	6	-	-	5,98	23,88	
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	140	17,82	11,57	26,55	281,28	
	Картофель	120	2,4	0,48	19,32	91,2	
	Капуста	80	1,44	0,08	3,76	21,6	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	Мясо говядина	71	13,42	8,8	-	132,77	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,83	4,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	0,46	0,45	10,81	48,6	
	чай	0,5	0,1	0,03	0,03	0,76	
	Молоко сгущенное	5,0	0,36	0,43	2,8	16,0	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	
	БАНАН	108	1,62	0,22	23,54	102,6	
	ЙОГУРТ (персик)	125	5,37	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 4 день с 1,5-3лет

Всего за день	1874,77
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	38
Мука картофельная	-
Крупы	60
Макаронные изделия	-
Картофель	210
Овощи	240
Фрукты свежие	118
Фрукты сухие	-
Кондитерские изделия	5
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	0,35
Молоко	295
Йогурт	125
Творог	-

Мясо	91
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	120
Сметана	9
Сыр	8
Чай	0.5
Кофейный напиток	-
Какао	1
Соль	4
Дрожжи	1
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕ	130	5,35	5,7	25,72	173,96	
	Молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	Пшено	10	1,15	0,33	6,93	34,8	
	Рис	10	0,67	0,07	7,89	34,4	
	Сахар	5	-	-	4,99	19,9	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Соль	1	-	-	-	-	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	45	3,05	4,79	20,43	138,7	
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,36	105,6	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	130	3,88	3,44	18,93	120,88	
	Кофейный напиток	4	0,24	0,19	2,85	13,48	
	молоко	130	3,64	3,25	6,11	67,6	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
2-ой завтрак	СОК абрикосовый	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	1,08	3,0	6,48	56,4	
	свекла	60	1,08	-	6,48	29,4	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	СУП РЫБНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	12,81	6,56	25,43	212,75	
	Рыба	45	9,22	2,93	-	63,9	
	Картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	Пшено	5	0,58	0,17	3,46	17,4	
	Лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	Морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	1	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	18,06	15,8	41,3	379,35	
	картофель	240	4,8	0,96	38,64	182,4	
	куры	80	12,8	11,2	-	152,0	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (сушенные яблоки)	150	0,07	-	9,25	37,25	
	сухофрукты	9	0,07	-	1,28	5,4	
	Вит.С	30	-	-	-	0,01	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	

Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,36	0,28	62,8	
	БУЛКА	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
Ужин	ЛАПШЕВНИК	140	9,61	12,07	14,02	205,53	
	Макаронны	10	1,07	0,13	6,84	33,5	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Сахар	6	-	-	5,98	23,88	
	Творог	50	8,35	4,5	1,0	79,5	
	Яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31	
	сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	
	КИСЕЛЬ	150	0,01	-	9,28	37,12	
	Кисель плодово-ягодный	8	0,01	-	1,3	5,28	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	
	ЯБЛОКО	108	0,43	0,43	10,58	50,76	
	ЙОГУРТ (груша, яблоко)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 5 день с 1,5-3лет

Всего за день	1771,1
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	-
Мука картофельная	8
Крупы	25
Макаронные изделия	10
Картофель	330
Овощи	120
Фрукты свежие	108
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	-
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	40,2
Молоко	255
Йогурт	125
Творог	50
Мясо	-
Птица	80
Колбасные изделия	-
Рыба	45
Сметана	4
Сыр	-
Чай	-
Кофейный напиток	4
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	-
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 6							
Завтрак (	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	130	4,2	5,37	20,79	147,12	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	сахар	7	-	-	6,98	27,86	
	рис	10	0,67	0,07	7,89	34,4	
	молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	54	5,36	5,74	19,59	154,29	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сыр	9	2,07	1,71	-	24,39	
	МОЛОКО	150	4,2	3,75	7,05	78,0	
2-ой завтрак	СОК персиковый	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	40	1,44	3,04	6,92	60,15	
	Свекла вареная	35	0,63	-	3,78	17,15	
	Капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,1	
	Лук	10	0,14	-	1,04	4,7	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	7,96	7,83	23,2	194,61	
	Мясо говядина	21	3,97	2,6	-	39,27	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	капуста	55	0,99	0,06	2,59	14,85	
	свекла	30	0,54	-	3,24	14,7	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	2,94	3,98	18,54	123,55	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	макароны	27	2,89	0,35	18,47	90,45	
	соль	1	-	-	-	-	
	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	15,83	10,97	4,93	181,29	
	Мясо говядина	80	15,12	9,92	-	149,6	
	Масло растительное	1	-	1,0	-	9,0	
	Мука пшеничная	2	0,18	0,02	1,5	6,84	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,83	4,0	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	

	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8
	соль	0,5	-	-	-	-
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,2	1,2	16,0	100,0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	150	0,07	-	11,25	45,21
	сухофрукты	9	0,07	-	1,28	5,4
	Вит.С	30	-	-	-	0,01
	Сахар песок	10	-	-	9,97	39,8
	Полдник ПРЯНИК	15	0,87	0,97	10,74	54,6
	БАНАН	108	1,62	0,28	23,54	102,6
Ужин	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ И ПОВИДЛОМ	120	15,58	14,11	30,09	311,85
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0
	Сахар песок	8	-	-	7,98	31,84
	повидло	5	0,02	-	2,0	9,5
	Мука пшеничная	20	1,84	0,24	14,98	68,4
	творог	80	13,36	7,2	1,6	127,2
	сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3
	яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31
	изюм	5	0,14	0,03	3,3	13,2
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,25	0,06	12,18	50,08
	Сахар песок	12	-	-	11,96	47,76
	лимон	5	0,05	0,01	0,15	0,8
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52
	ЙОГУРТ (яблоко, банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0

Таблица расходов продуктов за 6 день с 1,5-3лет

Всего за день	1726,35
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	22
Мука картофельная	-
Крупы	10
Макаронные изделия	27
Картофель	90
Овощи	235
Фрукты свежие	113
Фрукты сухие	14
Кондитерские изделия	20
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	0,2
Молоко	275
Йогурт	125
Творог	80
Мясо	101
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	14
Сыр	9
Чай	1
Кофейный напиток	-
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	-
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	130	5,25	5,79	21,3	156,96	
	Пшено	15	1,72	0,49	10,39	52,2	
	Молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	Сахар	5	-	-	4,99	19,9	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН С МАСЛОМ	45	3,05	4,79	20,43	138,7	
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,36	105,6	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	КАКАО С МОЛОКОМ	130	4,0	3,48	16,23	112,65	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
	молоко	130	3,64	3,25	6,11	67,6	
	какао	1,5	0,36	0,22	0,15	5,25	
2-ой завтрак	Сок яблочный	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	1,58	3,08	5,65	56,4	
	Капуста свежая	65	1,17	0,07	3,06	17,55	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	150	7,41	7,74	23,74	194,39	
	куры	25	4,0	3,5	-	47,5	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	вермишель	5	0,54	0,07	3,42	16,75	
	сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	яйцо	0,1	0,01	0,01	-	0,16	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	лук	40	0,56	-	4,16	18,8	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	150	10,67	8,02	30,27	235,75	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	30	5,67	3,72	-	56,1	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,83	4,0	
	картофель	140	2,8	0,56	22,54	106,4	
	капуста	90	1,62	0,09	4,23	24,3	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (изюм,курага)	150	0,07	-	9,25	37,25	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	
	Вит.С	30	--	-	-	0,01	
	сухофрукты	9	0,07	-	1,28	5,4	
Полдник	ПИРОГ С МОРКОВЬЮ	60	4,76	3,49	35,54	190,26	
Ужин	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88	
	дрожжи	1	0,13	0,03	0,09	1,09	
	Мука пшеничная	35	3,22	0,42	26,21	119,7	
	молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	РИСОВО-МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	7,7	10,09	11,91	168,46	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	35	6,61	4,34	-	65,45	
	масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	рис	15	1,0	0,1	11,84	51,6	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31	
	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1	0,03	8,01	32,6	
	Сахар песок	8	-	-	7,98	31,84	
	чай	0,5	0,1	0,03	0,03	0,76	
	ЯБЛОКО	108	0,43	0,43	10,58	50,76	
	ЙОГУРТ (вишня, персик)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 7 день с 1,5-3лет

Всего за день	1600,48
Хлеб пшеничный	40
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	35
Мука картофельная	-
Крупы	30
Макаронные изделия	5
Картофель	230
Овощи	330
Фрукты свежие	108
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	-
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	0,65
Молоко	295
Йогурт	125
Творог	-
Мясо	65
Птица	25
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	-
Чай	0,5
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	4
Дрожжи	1
соки	100

Дети(1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Ви- тин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	130	5,42	5,79	20,22	151,71	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Сахар песок	5	-	-	4,99	19,9	
	гречка	15	1,89	0,49	9,31	46,95	
	молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	53	5,13	5,54	19,59	151,58	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сыр	8	1,84	1,52	-	21,68	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	130	3,88	3,44	18,93	120,88	
	Сахар песок	10	-	-	9,97	39,8	
	молоко	130	3,64	3,25	6,11	67,6	
	Кофейный напиток	4	0,24	0,19	2,85	13,48	
	СОК мультифруктовый	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
2-ой завтрак							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,98	2,14	4,15	39,05	
	помидоры	70	0,77	0,14	2,59	14,0	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	соль	1	-	-	-	-	
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	6,3	7,35	21,13	175,89	
	куры	15	2,4	2,1	-	28,5	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	капуста	80	1,44	0,08	3,76	21,6	
	лук	15	0,21	-	1,56	7,05	
	морковь	15	0,2	0,01	1,03	4,8	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	5,37	5,46	35,76	213,5	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8	
	картофель	210	4,2	0,84	33,81	159,6	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ПОДЛИВОМ	60/20	20,67	14,54	11,26	258,56	
	Мясо говядина	100	18,9	12,4	-	187,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	яйцо	0,1	0,01	0,01	-	0,16	
	лук	40	0,56	-	4,16	18,8	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,83	4,0	
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (груша, изюм)	150	0,07	-	9,25	37,25	
	Сахар песок	8	-	-	7,98	31,84	
	Вит.С	30	-	-	-	0,01	
	сухофрукты	9	0,07	-	1,28	5,4	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,75	1,18	7,49	41,7	
	БАНАН	108	1,62	0,22	23,54	102,6	
Ужи	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	16,22	14,33	22,86	287,08	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88	
	Мука пшеничная	20	1,84	0,24	14,98	68,4	
	творог	85	14,19	7,65	1,7	135,15	
	сметана	4	0,11	0,8	0,13	8,24	
	Яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31	
	КИСЕЛЬ	150	0,01	-	9,28	37,12	
	Сахар песок	8	-	-	7,98	31,84	
	Кисель плодово-ягодный	8	0,01	-	1,3	5,28	
	ЙОГУРТ (банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 8 день с 1,5-3лет

Всего за день	1839,92
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	20
Мука картофельная	8
Крупы	15
Макаронные изделия	-
Картофель	300
Овощи	260
Фрукты свежие	108
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	10
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	0,3
Молоко	295
Йогурт	125
Творог	85
Мясо	100
Птица	15
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	13
Сыр	8
Чай	-
Кофейный напиток	4
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	-
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	130	4,78	5,92	19,0	147,92	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Сахар песок	7	-	-	6,98	27,86	
	геркулес	10	1,25	0,62	6,1	35,2	
	молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	45	3,05	4,79	20,43	138,7	
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,36	105,6	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	МОЛОКО	150	4,2	3,75	7,05	78,0	
2-ой завтрак	СОК(персик-яблоко)	100	0,3	0,1	1,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	1,08	2,0	6,48	47,4	
	свекла	60	1,08	-	6,48	29,4	
	масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	8,86	6,94	24,01	192,31	
	Мясо говядина	21	3,97	2,6	-	39,27	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	горох	10	2,3	0,16	5,77	32,3	
	сметана	9	0,25	1,8	0,29	18,54	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	18,21	12,61	21,66	272,2	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	70	13,23	8,68	-	130,9	
	рис	10	0,67	0,07	7,89	34,4	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,83	4,0	
	капуста	200	3,6	0,2	9,4	54,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (чернослив,сушеные яблоки)	150	0,07	-	11,25	45,21	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
	Вит.С	30	-	-	-	0,01	

Полдник	сухофрукты	9	0,07	-	1,28	5,4	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,52	3,47	38,16	201,32	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Сахар песок	8	-	-	7,98	31,84	
	дрожжи	1,0	-	2,0	-	18,0	
	повидло	5	0,02	-	2,0	9,5	
	молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	Мука пшеничная	35	3,22	0,42	26,21	119,7	
	САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	0,85	2,09	4,03	37,9	
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,5	
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,11	6,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	24,28	8,53	4,9	194,6	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	рыба	130	20,67	1,17	-	93,6	
	Масло растительное	1	-	1,0	-	9,0	
	молоко	20	0,56	0,5	0,94	10,4	
	яйцо	20	2,54	2,18	0,14	31,4	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	Мука пшеничная	5	0,46	0,06	3,75	17,1	
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,25	0,06	12,18	50,08	
	Чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	
	сахар	12	-	-	11,96	47,76	
	лимон	5	0,05	0,01	0,15	0,8	
	СУХАРИКИ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	ЯБЛОКО	108	0,43	0,43	10,58	50,76	

Таблица расходов продуктов за 9 день с 1,5-3лет

Всего за день	1652,8
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	40
Мука картофельная	-
Крупы	30
Макаронные изделия	-
Картофель	90
Овощи	425
Фрукты свежие	113
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	5
Сахар	47
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	20,25
Молоко	335

Йогурт	-
Творог	-
Мясо	91
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	130
Сметана	9
Сыр	-
Чай	1
Кофейный напиток	-
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	1
соки	100

Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	130	4,56	5,4	17,64	137,56	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Сахар песок	5	-	-	4,99	19,9	
	манка	10	1,03	0,1	6,74	32,8	
	молоко	125	3,5	3,13	5,88	65,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	53	5,13	5,54	19,59	151,58	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сыр	8	1,84	1,52	-	21,68	
	КАКАО С МОЛОКОМ	130	4,0	3,48	16,23	112,65	
	какао	1,5	0,36	0,22	0,15	5,25	
	молоко	130	3,64	3,25	6,11	67,6	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
	СОК (абрикос-яблоко)	100	0,3	0,1	1,4	48,0	
2-ой завтрак							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,84	3,07	4,04	46,9	
	огурцы	70	0,56	0,07	1,96	10,5	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	СУП РЫБНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	13,76	6,67	31,18	240,9	
	рыба	45	9,22	2,93	-	63,9	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	пшено	5	0,58	0,17	3,46	17,4	
	картофель	90	1,8	0,36	14,49	68,4	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	соль	1,0	-	-	-	-	
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МЯСОМ	150	17,25	13,42	18,7	259,77	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	71	13,42	8,8	-	132,77	
	гречка	30	3,78	0,99	18,63	93,9	
	соль	1	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	40	5,2	1,2	16,0	100,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	150	0,07	-	9,25	37,25	
	Вит.С	30	-	-	-	0,01	
	Сахар песок	8	-	-	7,98	31,84	
	сухофрукты	9	0,07	-	1,28	5,4	
	Полдник						
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,36	0,28	62,8	

Ужин	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,27	79,2	
	ОЛАДЫ	110	4,87	8,03	37,74	240,46	
	Молоко	35	0,98	0,88	1,65	18,2	
	Мука	40	3,68	0,48	29,96	136,8	
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88	
	дрожжи	1,0	0,13	0,03	0,09	1,09	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	0,56	0,48	10,85	49,36	
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	
	Молоко сгущенное	5	0,36	0,43	2,8	16,0	
	ЙОГУРТ (яблоко)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	
	БАНАН	108	1,62	0,22	23,54	102,6	

Таблица расходов продуктов за 10 день с 1,5-3лет

Всего за день	1744,03
Хлеб пшеничный	90
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	40
Мука картофельная	-
Крупы	45
Макаронные изделия	-
Картофель	90
Овощи	130
Фрукты свежие	108
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	5
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо	40,25
Молоко	290
Йогурт	125
Творог	-
Мясо	71
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	45
Сметана	-
Сыр	8
Чай	1
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	4
Дрожжи	1
соки	100

Итого за 10 дней - 17240,87

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 1							
Завтрак	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,81	7,58	21,32	175,72	
	вермишель	15	1,7	0,32	10,44	51,3	
	молоко пастер.2,5% жирности	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	сахар песок	4	-	-	3,99	15,92	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	56	3,81	5,8	25,53	171,72	
	батон пшеничный	50	3,75	1,45	25,45	132,0	
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,84	4,26	20,96	140,55	
	какао	1,5	0,36	0,26	0,48	5,61	
	молоко пастер.2,5% жирности	160	4,48	4,0	7,52	83,2	
	сахар песок	13	-	-	12,96	51,74	
2-ой завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	1,13	3,08	6,6	59,25	
	свекла	75	1,13	0,08	6,6	32,25	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9,55	11,19	24,54	236,75	
	мясо куриное	32	5,12	4,48	-	60,8	
	масло растительное	4	-	4,0	-	36,0	
	сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,6	
	картофель	100	2	0,4	16,1	76,0	
	капуста	80	1,44	0,08	3,76	21,6	
	лук	25	0,35	-	2,6	11,75	
	морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,0	
	соль	2	-	-	-	-	
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	18,73	13,88	39,04	353,3	
	мясо говядина	80	15,12	9,92	-	149,6	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	рис	45	3,02	0,32	35,51	154,8	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	3	-	-	-	-	
	ХЛЕБ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20,0	125,0	

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (изюм,сушеные яблоки)	200	0,09	-	14,53	58,35	
	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	сахар	13	-	-	12,96	51,74	
Полдник	ВАФЛИ	30	0,96	0,84	24,27	105,0	
	ЯБЛОКО	114	0,46	0,46	11,17	53,58	
Ужин	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ	200	19,57	18,83	27,69	364,15	
	творог	110	18,37	9,9	2,2	174,9	
	сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	мука	20	1,84	0,24	14,98	68,4	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сахар	7	-	-	6,98	27,86	
	масло растительное	4	-	4,0	-	36,0	
	изюм	5	0,14	0,03	3,3	13,2	
	КИСЕЛЬ	200	-	-	1,27	45,1	
	кисель фруктово-ягодный	10	-	-	1,3	5,3	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
	ЙОГУРТ (яблоко, банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 1 день с 3-7 лет

Всего за день	2011,47
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	20
Мука картофельная	10
Крупы	45
Макаронные изделия	15
Картофель	100
Овощи	245
Фрукты свежие	114
Фрукты сухие	16
Кондитерские изделия	30
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	0,25
Молоко	305
Йогурт	125
Творог	110
Мясо	80
Птица	32
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	16
Сыр	-
Чай	-
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	6
Дрожжи	-
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 2							
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,99	8,19	23,02	189,16	
	Хлопья геркулес	15	1,88	0,93	9,15	52,8	
	Молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	Сахар	7	-	-	6,98	27,86	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	56	4,11	4,85	24,48	160,72	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,44	3,94	22,86	143,22	
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78,0	
	Сахар	13	-	-	12,96	51,74	
	Кофейный напиток	4	0,24	0,19	2,85	13,48	
2-ой завтрак	СОК (персик-яблоко)	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	1,98	3,06	9,66	73,2	
	Капуста свежая	40	0,72	0,04	1,88	10,8	
	Свекла отварная	40	0,72	-	4,32	19,6	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	1	-	-	-	-	
	СУП С КЛЕЦКИМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9,53	9,46	27,4	231,8	
	Мясо говядина	30	5,67	3,72	-	56,1	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Мука пшеничная	10	0,92	0,12	7,49	34,2	
	сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	2	-	-	-	-	
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	200	19,09	14,87	14,82	280,99	
	Мясо говядина	72	13,61	8,93	-	134,64	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Томатная паста	10	0,25	0,03	1,67	8,0	
	Капуста свежая	250	4,5	0,25	11,75	67,5	
	лук	25	0,35	-	2,6	11,75	
	морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,0	
	соль	1	-	-	-	-	

Полдник	ХЛЕБ ржаной	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ВИТ. С (курага)	200	0,09	-	14,53	58,35	
	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	сахар песок	13	-	-	12,96	51,74	
	ПИРОГ С ВАРЕННОЙ СГУЩЕНКОЙ	70	5,39	5,1	40,76	227,97	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88	
	дрожжи	1,0	0,13	0,03	-	0,75	
	Мука пшеничная	40	3,68	0,48	29,96	136,8	
	молоко	45	1,26	1,13	2,12	23,4	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	Варенная сгущенка	5	0,29	0,43	2,7	15,75	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,46	8,3	40,59	268,59	
Ужин	макароны	35	3,64	0,39	24,39	117,95	
	масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сыр	14	3,37	4,13	0,04	50,82	
	соль	1	-	-	-	-	
	ЧАЙ	200	1,81	0,03	8,01	32,6	
	сахар	8	-	-	7,98	31,84	
	чай	0,5	0,1	0,03	0,03	0,76	
	БАНАН	114	1,71	0,23	24,85	108,3	
	ЙОГУРТ (персик, банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 2 день с 3-7 лет

Всего за день	2022,9
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	50
Мука картофельная	-
Крупы	15
Макаронные изделия	35
Картофель	100
Овощи	470
Фрукты свежие	114
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	15
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	0,5
Молоко	340
Йогурт	125
Творог	-
Мясо	102
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	11
Сыр	14
Чай	0,5
Кофейный напиток	4
Какао	-
Соль	6

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Г та-мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,45	7,4	32,64	217,1	
	рис	20	1,34	0,14	15,78	68,8	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Сахарный песок	10	-	-	9,97	39,8	
	Молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН С МАСЛОМ	56	3,66	7,45	25,58	198,22	
	Батон	50	3,6	3,1	25,5	158,5	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,25	0,06	18,17	73,96	
	сахар	18	-	-	17,95	71,64	
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	
	лимон	5	0,05	0,01	0,15	0,8	
2-ой завтрак	СОК(абрикос-яблоко)	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	1,98	3,1	7,22	64,4	
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	21,6	
Обед	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	11,56	11,36	28,9	264,21	
	Мясо куриное	40	6,4	5,6	-	76,0	
	картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	21,6	
	Свекла	40	0,6	0,04	3,52	17,2	
	Лук	25	0,35	-	2,6	11,75	
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,0	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	Томатная паста	5	0,13	0,01	0,84	4,0	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	6,35	5,28	31,12	189,6	
	гречка	50	6,3	1,65	31,05	156,5	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	1	-	-	-	-	
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	70	7,7	16,73	1,12	186,2	
	сосиска	70	7,7	16,73	1,12	186,2	
	ХЛЕБ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВС ВИТ.С (изюм)	200	0,09	-	20,5	82,23	
	Сухие фрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	

Полдник	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	Сахарный песок	19	-	-	18,94	75,62	
	КОНФЕТА	20	0,8	7,9	10,84	113,8	
	ЯБЛОКО	114	0,46	0,46	11,17	53,58	
Ужин	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	6,45	5,88	42,63	249,1	
	Картофель	250	5,0	1,0	40,21	190,0	
	Молоко	50	1,4	1,25	2,35	26,0	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	1	-	-	-	-	
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	80	1,44	5,11	7,55	82,7	
	Свекла	80	1,2	0,08	7,04	34,4	
	Масло растительное	5	-	5,0	-	45,0	
	Соль	0.5	-	-	-	-	
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	МОЛОКО	200	5,6	5,0	9,4	104,0	
	СУХАРИКИ	30	3,0	0,69	22,14	119,1	

Таблица расходов продуктов за 3 день с 3-7 лет

Всего за день	2271,3
Хлеб пшеничный	120
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	-
Мука картофельная	-
Крупы	70
Макаронные изделия	-
Картофель	350
Овощи	380
Фрукты свежие	119
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	40
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	-
Молоко	395
Йогурт	-
Творог	-
Мясо	-
Птица	40
Колбасные изделия	70
Рыба	-
Сметана	11
Сыр	-
Чай	1
Кофейный напиток	-
Соль	6
Дрожжи	-
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 4							
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,61	7,41	22,23	177,9	
	Крупа манная	15	1,5	0,15	10,35	49,5	
	молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Сахар песок	5	-	-	4,99	19,9	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	68	6,57	8,08	25,53	204,24	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,45	132,0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	сыр	12	2,76	2,28	-	32,52	
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,84	4,26	17,97	128,61	
	Какао	1,5	0,36	0,26	0,48	5,61	
	молоко	160	4,48	4,0	7,52	83,2	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
2-ой завтрак	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	0,81	3,1	3,31	43,95	
	Огурцы свежие	35	0,28	0,03	0,98	5,25	
	Помидоры свежие	35	0,39	0,07	1,29	7,0	
	лук	10	0,14	-	1,04	4,7	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	РАССОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9,69	8,28	27,79	223,86	
	Мясо говядина	30	5,67	3,72	-	56,1	
	Картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	Морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Перловка	10	0,93	0,11	7,37	32,0	
	Огурцы соленные	30	0,24	0,03	0,51	3,3	
	сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	соль	1	-	-	-	-	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С РЫБНОЙ КОТЛЕТОЙ	150/70	35,34	8,9	44,95	394,35	
	Горох	55	12,65	0,88	31,74	177,65	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Рыба	130	20,67	1,18	-	93,6	
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,15	7,32	36,3	
	Яйцо	0,1	0,01	0,01	-	0,16	
	Лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	2	-	-	-	-	
	Мука пшеничная	5	0,46	0,06	3,75	17,1	
	ХЛЕБ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	

Полдник	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,04	0,04	15,94	64,4	
	яблоко	10	0,04	0,04	0,98	4,7	
	Сахар песок	15	-	-	14,96	59,7	
	ПЛЮШКА	70	5,11	6,1	37,1	221,29	
	Мука пшеничная	40	3,68	0,48	29,96	136,8	
	Молоко	45	1,26	1,13	2,12	23,4	
	Масло сливочное	2	0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Дрожжи	1	0,13	0,03	-	0,75	
Ужин	Яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	сахар	5	-	-	4,99	19,9	
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	180	18,63	11,73	29,19	296,5	
	Картофель	120	2,4	0,48	19,32	91,2	
	Капуста	100	1,8	0,1	4,7	27,0	
	Масло сливочное	3	0,03	2,17	0,04	19,86	
	Лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	Морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Мясо говядина	72	13,61	8,93	-	134,64	
	Томатная паста	10	0,25	0,03	1,67	8,0	
	соль	1	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,64	1,75	23,23	113,28	
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64,0	
	сахар	12	-	-	11,96	47,76	
	БАНАН	114	1,71	0,23	24,85	108,3	
	ЙОГУРТ (персик)	125	5,37	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 4 день с 3-7 лет

Всего за день	2321,48
Хлеб пшеничный	105
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	45
Мука картофельная	-
Крупы	80
Макаронные изделия	-
Картофель	220
Овощи	290
Фрукты свежие	124
Фрукты сухие	-
Кондитерские изделия	20
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	0,35
Молоко	350
Йогурт	125
Творог	-
Мясо	102

Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	130
Сметана	11
Сыр	12
Чай	1
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	6
Дрожжи	1,0
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 5							
Завтрак	КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕ	150	5,93	7,66	27,69	201,58	
	Молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	Пшено	10	1,15	0,33	6,93	34,8	
	Рис	10	0,67	0,07	7,89	34,4	
	Сахар	6	-	-	5,98	23,88	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Соль	1	-	-	-	-	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	56	4,11	4,85	24,48	160,72	
	Батон	50	4,05	0,5	24,4	121,0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	4,72	4,19	23,33	148,42	
	Кофейный напиток	4	0,24	0,19	2,85	13,48	
	молоко	160	4,48	4,0	3,52	83,2	
	сахар	13	-	-	12,96	51,74	
2-ой завтрак	СОК абрикосовый	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	1,2	4,08	7,04	70,4	
	свекла	80	1,2	0,08	7,04	34,4	
	масло растительное	4	-	4,0	-	36,0	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	СУП РЫБНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	15,76	6,16	35,22	259,7	
	Рыба	60	10,62	1,32	-	54,0	
	Картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	Пшено	5	0,58	0,17	3,46	17,4	
	Лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	Морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36,0	
	соль	2	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	25,11	21,73	43,78	470,7	
	картофель	250	5,0	1,0	40,25	190,0	
	куры	122	19,52	17,08	-	231,8	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (сушеные яблоки)	200	0,09	-	16,09	46,41	
	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
Полдник	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,36	0,28	62,8	

	БУЛКА	40	2,88	2,92	19,32	113,6	
Ужин (621,22)	ЛАПШЕВНИК	180	13,98	14,16	23,55	271,14	
	Макароны	20	2,08	0,22	13,94	67,4	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	23,1	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Сахар	8	-	-	7,98	31,84	
	Творог	70	11,69	6,3	1,4	111,3	
	Яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31	
	сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	
	КИСЕЛЬ	200	-	-	1,27	45,1	
	Кисель плодово-ягодный	10	-	-	1,3	5,3	
	сахар	10	-	-	9,97	39,8	
	ЯБЛОКО	114	0,46	0,46	11,17	53,58	
	ЙОГУРТ (груша, яблоко)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 5 день с 3-7 лет

Всего за день	2152,15
Хлеб пшеничный	115
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	-
Мука картофельная	10
Крупы	25
Макаронные изделия	20
Картофель	350
Овощи	160
Фрукты свежие	114
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	-
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	40,2
Молоко	305
Йогурт	125
Творог	70
Мясо	-
Птица	122
Колбасные изделия	-
Рыба	60
Сметана	5
Сыр	-
Чай	-
Кофейный напиток	4
Какао	-
Соль	6
Дрожжи	-
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 6							
Завтрак	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	5,11	7,36	25,71	187,96	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	сахар	7	-	-	6,98	27,86	
	рис	15	1,0	0,1	11,84	51,6	
	молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	69	7,39	9,28	26,52	221,91	
	Хлеб пшеничный	50	4,2	1,1	26,4	135,0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	сыр	13	3,13	3,83	0,04	47,19	
	МОЛОКО	200	5,6	5,0	9,4	104,0	
2-ой завтрак	СОК персиковый	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	1,89	4,06	8,71	78,1	
	Свекла вареная	45	0,81	-	4,86	22,05	
	Капуста	45	0,81	0,05	2,12	12,15	
	Лук	10	0,14	-	1,04	4,7	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36,0	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	7,94	8,28	20,6	188,25	
	Мясо говядина	22	4,16	2,73	-	41,14	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	капуста	80	1,44	0,08	3,76	21,6	
	свекла	40	0,6	0,04	3,52	17,2	
	лук	25	0,35	-	2,6	11,75	
	морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,0	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,21	4,07	27,95	167,9	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	макароны	40	4,16	0,44	27,88	134,8	
	соль	1	-	-	-	-	
	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	60	16,37	12,03	8,88	208,5	
	Мясо говядина	80	15,12	9,92	-	149,6	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Мука пшеничная	5	0,46	0,06	3,75	17,1	
	Томатная паста	10	0,25	0,03	1,67	8,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1,5	-	-	-	-	

	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,09	-	16,55	66,47	
	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	Сахар песок	15	-	-	14,96	59,7	
Полдник	ПРЯНИК	35	2,03	2,27	25,06	127,4	
	БАНАН	114	1,71	0,23	24,85	108,3	
Ужин (750,26)	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ И ПОВИДЛОМ	170	20,63	16,82	35,34	377,54	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Сахар песок	10	-	-	9,97	39,8	
	повидло	10	0,04	-	4,0	19,0	
	Мука пшеничная	20	1,84	0,24	14,98	68,4	
	творог	110	18,37	9,9	2,2	174,9	
	сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	
	яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31	
	изюм	6	0,17	0,04	3,96	15,84	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,06	15,17	62,02	
	Сахар песок	15	-	-	14,96	59,7	
	лимон	5	0,05	0,01	0,15	0,8	
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	
	ЙОГУРТ (яблоко, банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 6 день с 3-7 лет

Всего за день	2146,35
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	25
Мука картофельная	-
Крупы	15
Макаронные изделия	40
Картофель	100
Овощи	330
Фрукты свежие	119
Фрукты сухие	17
Кондитерские изделия	45
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	0,2
Молоко	345
Йогурт	125
Творог	110
Мясо	102
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	16
Сыр	13
Чай	1
Кофейный напиток	-
Какао	-
Соль	6
Дрожжи	-
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 7							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,41	7,92	25,74	198,0	
	Пшено	20	2,3	0,66	13,86	69,6	
	Молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	Сахар	5	-	-	4,99	19,9	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН С МАСЛОМ	56	3,81	5,8	25,53	171,72	
	батон	50	3,75	1,45	25,45	132,0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,84	4,26	19,96	136,57	
	сахар	12	-	-	11,96	47,76	
	молоко	160	4,48	4,0	7,52	83,2	
	какао	1,5	0,36	0,26	0,48	5,61	
2-ой завтрак	Сок яблочный	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	1,98	3,1	7,22	64,4	
	Капуста свежая	80	1,44	0,08	3,76	21,6	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1	-	-	-	-	
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ВЕРМИШЕЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	200	10,89	11,64	29,85	267,52	
	куры	42	6,72	5,88	-	79,8	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	вермишель	10	1,03	0,13	7,86	36,7	
	сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	яйцо	0,1	0,01	0,01	-	0,16	
	картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	лук	40	0,56	-	4,16	18,8	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	200	12,61	8,74	34,99	268,75	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	35	6,61	4,34	-	65,45	
	Томатная паста	10	0,25	0,03	1,67	8,0	
	картофель	150	3,0	0,6	24,15	114,0	
	капуста	120	2,16	0,12	5,64	32,4	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (изюм,курага)	200	0,09	-	13,56	54,53	
	сахар	12	-	-	11,96	47,76	
	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
Полдник	ПИРОГ С МОРКОВЬЮ	70	5,62	4,8	40,36	224,23	
Ужин	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88	
	дрожжи	1	0,13	0,03	-	0,75	
	Мука пшеничная	40	3,68	0,48	29,96	136,8	
	молоко	50	1,4	1,25	2,35	26,0	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	морковь	30	0,39	0,03	2,07	9,6	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	РИСОВО-МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	8,68	10,18	23,74	219,79	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	35	6,61	4,34	-	65,45	
	масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	рис	30	2,01	0,21	23,67	103,2	
	соль	1	-	-	-	-	
	яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31	
	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	40	0,32	0,04	0,68	4,4	
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0,03	11,99	48,52	
	Сахар песок	12	-	-	11,96	47,76	
	чай	0,5	0,1	0,03	0,03	0,76	
	ЯБЛОКО	114	0,46	0,46	11,17	53,58	
	ЙОГУРТ (вишня, персик)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 7 день с 3-7 лет

Всего за день	1960,01
Хлеб пшеничный	50
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	40
Мука картофельная	-
Крупы	50
Макаронные изделия	10
Картофель	250
Овощи	380
Фрукты свежие	114
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	-
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	0,65
Молоко	355
Йогурт	125
Творог	-
Мясо	70
Птица	50
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	-
Чай	0,5
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	6
Дрожжи	1,0
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 8							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,63	7,92	24,3	191,0	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Сахар песок	5	-	-	4,99	19,9	
	гречка	20	2,52	0,66	12,42	62,6	
	молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	соль	1	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	68	6,87	7,13	24,48	193,24	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121,0	
	масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	сыр	12	2,76	2,28	-	32,52	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	4,72	4,19	22,33	144,4	
	Сахар песок	12	-	-	11,96	47,76	
	молоко	160	4,48	4,0	7,52	83,2	
	Кофейный напиток	4	0,24	0,19	2,85	13,48	
2-ой завтрак	СОК мультифруктовый	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	1,16	2,16	5,04	43,4	
	помидоры	80	0,88	0,16	2,96	16,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	соль	1	-	-	-	-	
	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	8,95	9,37	25,48	221,81	
	куры	26	4,16	3,64	-	49,4	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	капуста	100	1,8	0,1	4,7	27,0	
	лук	25	0,35	-	2,6	11,75	
	морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,0	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	6,05	5,8	39,45	233,9	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	молоко	50	1,4	1,25	2,35	26,0	
	картофель	230	4,6	0,92	37,03	174,8	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ПОДЛИВОМ	70/30	23,07	16,84	14,43	332,22	
	Мясо говядина	110	20,79	13,64	-	205,7	
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,15	7,32	36,3	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	яйцо	0,1	0,01	0,01	-	0,16	
	лук	40	0,56	-	4,16	18,8	
	соль	1	-	-	-	-	
	морковь	20	0,26	0,02	1,28	36,4	
	Томатная паста	10	0,25	0,03	1,67	8,0	
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (груша, изюм)	200	0,09	-	13,56	54,53	
	Сахар песок	12	-	-	11,96	47,76	
	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	3,54	22,47	125,1	
Полдник	БАНАН	114	1,71	0,23	24,85	108,3	
Ужин	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	20,4	17,76	23,39	337,61	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88	
	Мука пшеничная	20	1,84	0,24	14,98	68,4	
	творог	110	18,37	9,9	2,2	174,9	
	сметана	5	0,14	1,0	0,16	10,3	
	Яйцо	0,2	0,03	0,02	-	0,31	
	КИСЕЛЬ	200	-	-	13,26	53,06	
	Сахар песок	12	-	-	11,96	47,76	
	Кисель плодово-ягодный	10	-	-	1,3	5,3	
	ЙОГУРТ (банан)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	

Таблица расходов продуктов за 8 день с 3-7 лет

Всего за день	2326,57
Хлеб пшеничный	65
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	20
Мука картофельная	10
Крупы	20
Макаронные изделия	-
Картофель	330
Овощи	320
Фрукты свежие	114
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	30
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	0,3
Молоко	355
Йогурт	125
Творог	110
Мясо	110
Птица	26
Колбасные изделия	-
Рыба	-
Сметана	16
Сыр	12
Чай	-
Кофейный напиток	4
Какао	-
Соль	6
Дрожжи	-
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Белки	Жиры	Угле-воды		
ДЕНЬ 9							
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,99	8,19	23,02	189,16	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Сахар песок	7	-	-	6,98	27,86	
	геркулес	15	1,88	0,93	9,15	52,8	
	молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	56	3,66	7,45	25,58	198,22	
	Батон	50	3,6	3,1	25,5	158,5	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	МОЛОКО	200	5,6	5,0	9,4	104,0	
2-ой завтрак	СОК(персик-яблоко)	100	0,3	0,1	1,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	1,2	3,08	7,04	61,4	
	свекла	80	1,2	0,08	7,04	34,4	
	масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	соль	1	-	-	-	-	
	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	9,38	7,51	26,2	208,25	
	Мясо говядина	22	4,16	2,73	-	41,14	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	горох	10	2,3	0,16	5,77	32,3	
	сметана	11	0,31	2,2	0,35	22,66	
	картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	лук	25	0,35	-	2,6	11,75	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	22,14	14,02	36,68	360,0	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	80	15,12	9,92	-	149,6	
	рис	25	1,68	0,17	19,73	86,0	
	Томатная паста	10	0,25	0,03	1,67	8,0	
	капуста	250	4,5	0,25	11,75	67,5	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	соль	1	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С (чернослив,сушеные яблоки)	200	0,09	-	16,55	66,47	
	сахар	15	-	-	14,96	59,7	

Полдник	Вит.С	50	-	-	-	0,01	
	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,98	3,52	45,81	235,35	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	Сахар песок	10	-	-	9,97	39,8	
	дрожжи	1,0	0,13	0,03	-	0,75	
	повидло	10	0,04	-	4,0	19,0	
	молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	Мука пшеничная	40	3,68	0,48	29,96	136,8	
	САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	1,08	2,12	4,68	41,4	
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,12	6,0	
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,48	8,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	180	25,91	9,32	4,76	205,39	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	рыба	140	24,78	3,08	-	126	
	Масло растительное	2	-	2,0	-	18,0	
	молоко	20	0,56	0,5	0,94	10,4	
	яйцо	20	2,54	2,18	0,14	31,4	
	соль	1	-	-	-	-	
	Мука пшеничная	5	0,46	0,06	3,75	17,1	
Ужин	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,06	15,17	62,02	
	Чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	
	сахар	15	-	-	14,96	59,7	
	лимон	5	0,05	0,01	0,15	0,08	
	СУХАРИКИ	30	3,0	0,69	22,14	119,1	
	ЯБЛОКО	114	0,46	0,46	11,17	53,58	

Таблица расходов продуктов за 9 день с 3-7 лет

Всего за день	2077,34
Хлеб пшеничный	80
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	45
Мука картофельная	-
Крупы	50
Макаронные изделия	-
Картофель	100
Овощи	525
Фрукты свежие	119
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	10
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	20,25

Молоко	405
Йогурт	-
Творог	-
Мясо	102
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	140
Сметана	11
Сыр	-
Чай	1
Кофейный напиток	-
Какао	-
Соль	6
Дрожжи	1,0
соки	100

Дети (3-7 лет)

Прием пищи (сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Белки	Жиры	Угле- воды		
ДЕНЬ 10							
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,66	7,41	21,99	177,6	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	Сахар песок	5	-	-	4,99	19,9	
	манка	15	1,55	0,15	10,11	49,2	
	молоко	145	4,06	3,63	6,82	75,4	
	соль	0,5	-	-	-	-	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	69	6,94	9,63	25,57	218,91	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,45	132,0	
	Масло сливочное	6	0,06	4,35	0,08	39,72	
	сыр	13	3,13	3,83	0,04	47,19	
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,84	4,26	19,96	136,57	
	какао	1,5	0,36	0,26	0,48	5,61	
	молоко	160	4,48	4,0	7,52	83,2	
	сахар	12	-	-	11,96	47,76	
2-ой завтрак	СОК (абрикос-яблоко)	100	0,3	0,1	11,4	48,0	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,92	4,08	4,32	57,4	
	огурцы	80	0,64	0,08	2,24	12,0	
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36,0	
	лук	20	0,28	-	2,08	9,4	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	СУП РЫБНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	17,58	7,75	36,09	285,85	
	рыба	60	12,3	3,9	-	85,2	
	Масло растительное	3	-	3,0	-	27,0	
	пшено	5	0,58	0,17	3,46	17,4	
	картофель	100	2,0	0,4	16,1	76,0	
	лук	25	0,35	-	2,6	11,75	
	морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,0	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5	
	соль	1,5	-	-	-	-	
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МЯСОМ	200	20,59	15,11	24,91	311,64	
	Масло сливочное	5	0,5	3,63	0,07	33,1	
	Мясо говядина	82	15,5	10,17	-	153,34	
	гречка	40	5,04	1,32	24,84	125,2	
	соль	1	-	-	-	-	
	ХЛЕБ РЖАННОЙ	50	6,5	1,5	20,0	125,0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,09	-	13,56	54,53	
	Вит.С	50		-	-	0,01	
	Сахар песок	12	-	-	11,96	47,76	

Полдник	сухофрукты	11	0,09	-	1,56	6,6	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,36	0,28	62,8	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,16	20,36	105,6	
Ужин	ОЛАДЫ	170	5,45	9,2	41,64	268,63	
	Молоко	40	1,12	1,0	1,88	20,8	
	Мука	45	4,14	0,54	33,71	153,9	
	Сахар песок	6	-	-	5,98	23,88	
	дрожжи	1,0	0,13	0,03	-	0,75	
	Масло растительное	4	-	4,0	-	36,0	
	яйцо	0,25	0,03	0,03	-	0,39	
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	соль	1	-	-	-	-	
	ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,64	1,75	23,23	113,28	
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	
	сахар	12	-	-	11,96	47,76	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64,0	
	ЙОГУРТ (яблоко)	125	5,38	2,5	7,75	75,0	
	БАНАН	114	1,71	0,23	24,85	108,3	

Таблица расходов продуктов за 10 день с 3-7 лет

Всего за день	2149,11
Хлеб пшеничный	115
Хлеб ржаной	50
Мука пшеничная	45
Мука картофельная	-
Крупы	60
Макаронные изделия	-
Картофель	100
Овощи	150
Фрукты свежие	114
Фрукты сухие	11
Кондитерские изделия	20
Сахар	47
Масло сливочное	21
Масло растительное	11
Яйцо	40,25
Молоко	345
Йогурт	125
Творог	-
Мясо	82
Птица	-
Колбасные изделия	-
Рыба	60
Сметана	-
Сыр	13
Чай	1,0
Кофейный напиток	-
Какао	1,5
Соль	6
Дрожжи	1,0
соки	100

Итого за 10 дней - 21438,68