

							"Утверждаю"
							Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с №77
							"Золотая рыбка г.Ставрополя
							Н.Г.Труфанова

ДЕНЬ 1 понедельник, неделя первая с 3 до 7 лет.

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества на порцию			энергетич.цен ность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.572	3.674	28.308	164.747	№205 стр 214
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1.08		2.82	16.2	№50 стр 21
	Чай с сахаром	180	0.056	0.0135	10.018	38.322	№392 стр 312
	сыр порциями	15	3.48	4.425		53.745	№7 стр 97
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11.468	8.3525	55.906	343.334	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0.6	0.6	14.7	66.6	
обед	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	1.76	6.25	7.98	99.40	№57 стр 121
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	135	6.64	4.77	29.21	186.91	№166 стр 182
	Котлета рубленая из говядины	70	10.936	11.07	12.61	188.55	№282 стр 256
	Кисель из повидла	180	0.01		24.45	92.01	№383 стр 307
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	23.046	22.74	95.3	671.72	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	30.048	11.514	28.5	335.226	№237 стр 229
	Соус молочный сладкий	50	0.917	1.977	6.525	46.728	№351 стр 293
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Булочка Ванильная	50	3.857	3.229	27.39	152.923	№467 стр 351
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	41.202	20.84	80.175	668.517	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с сахаром	180	0.06	0.01	10.02	38.32	№392 стр 312
ИТОГО ЗА УЖИН		200	1.58	0.17	19.86	85.2	
Итого за первый день		1900	77.896	52.7	265.941	1835.37	

ДЕНЬ 2 вторник неделя первая с 3 до 7 лет

Завтрак	Каша рисовая жидкая	180	5.127	5.514	20.932	148.049	№185 стр 195
	Чай с молоком	180	2.486	1.993	13.978	81.702	№394 стр 312
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
Итого за завтрак		390	9.893	7.747	49.67	300.071	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
Итого за 2-ой завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66.6	
обед	Суп картофельный с крупой перловой	180	1.676	1.87	13.293	78.625	№80 стр 132
	Гуляш из отварного мяса	100	14.815	13.363	4.421	192.751	№277 стр 253
	Пюре картофельное	130	2.69	3.76	17.36	113.53	№321 стр 280
	Овощи солёные	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	

ИТОГО ЗА обед		690	23.223	19.643	79.79	582.83	
уплотненный полдник	Кнели куриные с рисом	70	12.03	11.08	4.33	163.89	№312стр 276
	Рагу из овощей	150	2.14	7.41	16.58	141.62	№137 стр 158

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	180			29.02	114.19	№883 стр 377
ИТОГО ЗА уплотненный полдник		430	16.45	18.73	64.69	490.02	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
ИТОГО ЗА Ужин		200	6.38	4.12	17.76	133.64	
Итого за второй день		1860	56.55	50.84	226.61	1573.161	
День 3 среда неделя первая с 3-7-ми лет							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9.75	11.4	1.79	149.12	№215 стр 219
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	0.9		2.35	13.5	№50 стр 21
	Какао с молоком	200	3.75	2.95	16.554	105.44	№397 стр314
	Батон	30	2.28	0.24	15	70.32	
Итого за завтрак		380	16.68	14.59	35.694	338.38	
2-ой завтрак	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
	Молоко кипяченое	130	3.51	2.86	5.72	62.66	№400 стр315
Итого за 2-ой завтрак		150	5.63	3.12	20.48	129.86	
обед	Суп с рыбными консервами	180	6.409	7.91	10.6	140.732	№87 стр 136
	Запеканка картофельная с печенью	140	9.115	9.038	23.716	183.946	№305 стр 271
	Соус сметанный с томатом	30	9.573	6.217	25.612	168.071	№ 355 стр 295
	Напиток из плодов шиповника	180	0.612		13.87	57.7	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
Итого за обед		580	29.009	23.765	93.598	648.249	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	19.823	9.25	19.59	238.662	№240 стр 230
	Соус молочный сладкий	30	0.548	1.173	3.26	27.859	№351 стр 293
	Кофейный напиток с молоком	180	3.114	2.376	14.239	88.699	№395 стр 313
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
Итого за уплотненный полдник		370	25.765	13.039	51.849	425.54	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.8	46.9	
	Чай с сахаром	180	0.056	0.014	10	38.32	№392 стр 312
Итого за ужин		200	1.576	0.174	19.8	85.22	
Итого за 3 день		1680	78.66	54.688	221.421	1627.249	
День 4 четверг , неделя первая с 3-х до 7-ми лет							
завтрак	Каша манная жидкая	180	4.992	5.404	25.712	170.361	№185 стр 195
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.018	38.322	№392 стр 312
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	14.88	128.51	№1 стр 95
Итого за завтрак		400	7.408	12.037	50.61	337.193	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
Итого за 2-ой завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66.6	
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	200	1.711	5.919	5.568	82.14	№71 стр 128
	Пудинг из говядины	80	18.645	18.867	2.97	247.565	№290 стр 260
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.293	3.751	32.802	186.328	№315 стр279
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Икра свекольная	50	1.112	2.675	5.154	51.486	№53 стр 117
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
Итого за обед		760	30.803	31.862	91.21	765.443	

уплотненный полдник	Пюре картофельное с морковью	130	2.502	3.61	15.779	105.214	№322 стр 281
	Пудинг рыбный натуральный	110	13.23	7.13	9.79	156.49	№269 стр 248
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.018	38.322	№392 стр 312
	Кондитерское изделие	30	1.47	1.14	23.19	108.9	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
ИТОГО ЗА уплотненный полдник		470	18.778	12.053	68.617	455.806	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Кисель из повидла	180	0.006		24.448	92.01	№383 стр 307
Итого за ужин		200	1.526	0.16	34.288	138.89	
Итого за 4 день		1980	59.115	56.712	259.425	1763.932	

День 5 пятница неделя первая с 3-х до 7-ми лет

завтрак	Каша пшеничная жидкая	180	6.374	6.068	26.524	185.173	№ 185 стр 195
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
	Батон к обеду	40	3.04	0.32	19.68	93.76	
Итого за завтрак		400	14.274	10.348	54.124	365.693	
2- завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
Итого за 2-ой завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66.6	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.9	1.9	12.9	78.35	№82 стр 133
	Шницель рыбный натуральный	70	10.27	7.06	6.4	134.89	№511 стр 229
	Капуста тушеная	140	3.283	4.416	6.477	107.755	№366 стр 286
	Кисель из повидла	180	0.006		24.45	92.01	№383 стр 307
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
Итого за обед		670	19.159	14.026	71.277	517.855	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	12.65	14.49	2.29	190.61	№215 стр 219
	Горох овощной отварной	60	1.08		2.82	16.2	№302 стр 127
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с лимоном	180	0.112		10.207	39.379	№393 стр 312
Итого за уплотненный полдник		390	15.362	14.65	25.157	293.069	
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61		13.87	57.7	№398 стр 314
Итого за ужин		210	2.89	0.24	28.63	128.02	
итого за 5 день		1820	52.285	39.864	193.888	1371.237	

День 6 понедельник неделя вторая с 3-7 ми лет

Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.572	3.674	28.308	164.747	№205 стр 214
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1.08		2.82	16.2	№50 стр 21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.996	2.946	17.449	108.195	№396 стр 313
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
Итого за завтрак		400	10.928	6.86	63.337	359.462	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	130	3.51	2.86	5.72	62.66	№400 стр 315
	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
Итого за 2-ой завтрак		150	5.63	3.12	20.48	129.86	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3.585	3.569	12.209	97	№81 стр133
	Рис отварной	130	3.01	3.595	30.345	165.715	№322 стр 281
	Котлеты рубленые из птицы	80	13.171	11.018	14.928	209.713	№305 стр271
	Соус сметанный с томатом с луком	50	0.924	3.402	3.052	49.614	№357 стр 296
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6		13.9	57.7	№398 стр 314

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
	итого за обед	720	24.99	22.234	95.484	684.592	

уплотненный полдник	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2.524	1.364	15.845	85.305	#340 стр 288, №354 стр 295
	Биточки рубленные из говядины	80	12.445	12.97	14.538	218.701	№282 стр 256
	Булочка Ванильная	50	3.86	3.23	27.39	152.92	№467 стр 351
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.02	38.32	№392 стр 312
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.16	9.84	46.88	
Итого за уплотненный полдник		480	20.425	17.737	77.633	542.126	
Ужин	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	
	Чай с молоком	180	2.5	2	14	81.7	
Итого за ужин		205	4.4	2.2	26.3	140.3	
Итого за 6 день		1955	66.373	52.151	283.234	1856.34	

День 7 вторник неделя вторая с 3-х до 7-ми лет

завтрак	Каша геркулесовая жидкая	190	5.629	5.588	26.544	178.031	№185 стр 195
	Кофейный напиток с молоком	180	3.114	2.376	14.239	88.699	№395 стр 313
	Батон к обеду	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
итого за завтрак		400	11.023	8.204	55.543	337.05	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
Итого за 2-ой завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66.6	
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	200	1.711	5.919	5.568	82.14	№71 стр 128
	Шницель рубленный из говядины	80	12.445	12.97	14.538	218.701	№282 стр 256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	135	6.638	4.773	29.114	186.91	№166 стр 182
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
итого за обед		645	24.436	24.262	92.686	678.625	
уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	85	10.513	6.633	4.735	123.219	№256 стр 240
	Картофель отварной	130	2.506	3.391	19.294	117.185	№318 стр 279
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Кондитерское изделие	30	2.25	3.99	19.83	124.5	
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.02	38.32	№392 стр 312
Итого за уплотненный полдник		445	16.845	14.187	63.719	450.104	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	какао с молоком	180	3.426	2.684	15.026	95.866	№397 стр 314
итого за ужин		200	4.946	2.844	24.866	142.746	
итого за 7 день		1840	57.85	50.097	251.514	1675.125	

День 8 среда неделя вторая с 3-х до 7-ми лет

завтрак	Каша пшенная жидкая	180	5.66	5.388	30.672	192.721	№185 стр 195
	Чай с сахаром	180	0.056	0.0135	10.018	38.322	№ 392 стр 312
	Батон к обеду	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
итого за завтрак		390	8.0	5.64	55.45	301.363	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
Итого за 2-ой завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66.6	
обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2.858	6.318	7.277	101.996	№175 стр 73
	Запеканка картофельная с печенью	140	9.115	5.598	23.716	183.946	№291 стр 261
	Соус сметанный с томатом	30	0.506	1.014	1.967	19.039	№355 стр 295
	Овощи соленые	50	0.4	0.05	1.25	7.05	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.612		13.87	57.7	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
итого за обед		650	16.791	13.58	67.88	467.531	

уплотненный полдник	Цыпленок бройлерный тушеный в соусе	125	19.166	17.88	3.54	249.38	№643 стр 297
	Рис отварной	120	2.878	3.58	29	159.64	№315 стр 278
	Кофейный напиток с молоком	180	3.114	2.38	14.24	88.7	395 стр 313
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
ИТОГО ЗА уплотненный полдник		455	27.438	24.08	61.54	568.04	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
итого за ужин		200	6.38	4.12	17.76	133.64	
Итого за 8 день		1845	59.205	48.0215	217.33	1537.174	
День 9 четверг неделя вторая с 3-х до 7-ми лет							
завтрак	Каша манная жидкая	180	4.99	5.4	25.71	170.361	№185 стр 195
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.018	38.322	№392 стр 312
	Сыр порциями	15	3.48	4.425		53.745	№7 стр 97
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	14.88	128.51	№7 стр 97
Итого за завтрак		415	10.886	16.458	50.608	390.938	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	150	0.6	0.6	14.7	66.6	
Итого за 2-ой завтрак		150	0.6	0.6	14.7	66.6	
обед	Суп картофельный с консервами из бобовых	180	2.209	2.044	9.509	67.241	№207 стр 88
	Капуста тушеная	140	3.119	4.4	1.3	86.952	№336 стр 286
	Суфле куриное	75	14.269	6.652	2.43	130.463	№310 стр 275
	Компот из сухофруктов	180	0.342		23.666	93.074	№376 стр304
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
итого за обед		625	23.239	13.696	56.705	475.53	
уплотненный полдник	Пудинг из творога	150	25.632	10.63	36.8	342.787	№235 стр 277
	Соус молочный сладкий	30	0.548	1.17	3.9	27.859	№351 стр 293
	Булочка домашняя	50	3.588	4.917	28.622	171.659	№469 стр 352
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401 стр 316
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
Итого за уплотненный полдник		440	37.268	21.457	91.282	702.805	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с молоком	180	2.486	1.99	14	81.7	№394 стр 312
Итого за ужин		200	4.006	2.15	23.84	128.58	
Итого за 9 день		1830	75.999	54.361	237.135	1764.453	
День 10 пятница , неделя вторая с 3-х до 7-ми лет							
завтрак	Каша рисовая жидкая	180	4.186	5.404	26.518	170.361	№185 стр 195
	Какао с молоком	180	3.426	2.684	15.026	95.866	№397 стр 314
	Сыр порциями	15	3.48	4.425		53.745	№7 стр 97
	Батон к обеду	30	2.28	0.24	14.76	70.32	
Итого за завтрак		405	13.372	12.753	56.304	390.292	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
Итого за 2-ой завтрак		150	4.05	3.3	6.6	72.3	
обед	Рассольник Ленинградский	180	1.558	3.434	10.908	81.65	№76 стр 130
	Пюре картофельное	150	3.09	4.21	20.02	129.78	№321 стр 280
	Пудинг из говядины	80	18.65	18.87	2.97	247.57	№290 стр 260
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	180			29.02	114.19	№883 стр 377
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8	
итого за обед		640	26.598	27.114	82.718	654.187	

ДЕНЬ 1 понедельник, неделя первая с 1,5 до 3-х лет							
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества на порцию			энергетич.цен ность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.358	3.014	27.012	152.762	№205 стр 214
	Горох овощной отварной	40	0.72		1.88	10.8	№302 стр 127
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
	сыр порциями	10	2.32	2.95		35.83	№7 стр 97
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	8.9556	6.133	45.744	273.083	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	165	1.09	4.7	6.78	78.33	№57 стр 121
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	115	5.55	4.51	24.41	160.9	№166 стр 182
	Котлета рубленная из говядины	50	7.819	8.02	9.21	136.53	№282 стр 256
	Кисель из повидла	150	0.01		20.54	77.31	№383 стр 307
	Овощи соленые	30	0.24	0.03	0.75	4.23	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17.349	17.74	77.53	535.540	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	19.838	7.658	17.716	217.412	№237 стр 229
	Соус молочный сладкий	15	0.279	0.619	1.983	14.373	№351 стр 293
	Булочка Ванильная	50	3.857	3.229	27.39	152.923	№467 стр 351
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	29.164	14.926	61.069	492.168	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.01	26.81	№392 стр 312
ИТОГО ЗА УЖИН		170	1.56	0.17	16.85	73.69	
Итого за первый день		1520	57.5486	39.489	213.933	1432.20	
ДЕНЬ 2 вторник неделя первая с 1,5 до 3-х лет							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	4.21	5.117	17.018	126.267	№185 стр 195
	Чай с молоком	150	2.467	1.989	10.972	70.191	№394 стр 312
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
Итого за завтрак		320	8.197	7.266	37.83	243.338	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
Итого за 2-ой завтрак		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Суп картофельный с крупой перловой	150	1.527	1.564	10.704	64.65	№80 стр 132
	Гуляш из отварного мяса	80	11.846	10.845	3.566	155.663	№277 стр 253
	Овощи соленые	30	0.24	0.03	0.75	4.23	
	Пюре картофельное	110	2.25	3.15	14.66	95.62	№321 стр 280
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	

ИТОГО ЗА обед		560	18.788	16.069	65.575	477.228	
уплотненный полдник	Рагу из овощей	120	2.01	5.8	8.88	105.7	№137 стр 158
	Кнели куриные с рисом	50	8.64	7.8	2.901	115.41	№312 стр 276

	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	150	0		23.88	93.945	№883 стр 377
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
ИТОГО ЗА уплотненный полдник		340	12.17	13.76	45.501	361.935	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
ИТОГО ЗА Ужин		170	5.57	3.46	16.44	119.18	
Итого за второй день		1520	45.245	41.075	178.086	1259.401	
День 3 среда неделя первая с 1,5 до 3-х лет							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9.88	11.52	1.71	150.42	№215 стр 219
	Горох овощной отварной	50	0.9		2.35	13.5	№302 стр 127
	Какао с молоком	150	2.94	2.29	12.234	79.61	№397 стр314
	Батон	20	1.52	0.16	10	46.88	
Итого за завтрак		320	15.24	13.97	26.294	290.41	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№400 стр 315
	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
Итого за 2-ой завтрак		120	4.82	2.46	19.16	115.4	
обед	Суп с рыбными консервами	150	5.325	6.4	8.9	115.853	№87 стр 136
	Запеканка картофельная с печенью	120	7.793	4.071	20.16	150.209	№291 стр 261
	Соус сметанный	30	0.404	1.014	1.646	17.344	№354 стр 295
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		10.225	43.03	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
Итого за обед		490	16.672	11.965	56.771	404.676	
уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоком	130	19.823	9.25	19.59	238.662	№230 стр 240
	Соус молочный сладкий	15	0.279	0.619	1.983	14.373	№351 стр 293
	Кофейный напиток с молоком	150	2.481	1.914	10.486	67.626	№395 стр 313
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
Итого за уплотненный полдник		315	24.103	11.943	41.899	367.541	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.8	46.9	
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7	26.81	№392 стр 312
Итого за ужин		170	1.5576	0.169	16.8	73.71	
Итого за 3 день		1415	62.3926	40.507	160.924	1251.737	
День 4 четверг , неделя первая с 1,5 до 3-х лет							
завтрак	Каша манная жидкая	150	4.075	5.007	21.798	147.469	№185 стр 195
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	14.88	128.51	№1 стр 95
Итого за завтрак		340	6.4726	11.636	43.69	302.79	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
Итого за 2-ой завтрак		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	165	1.386	4.714	4.585	66.088	№71 стр 128
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3.43	2.6	21.23	122.11	№315 стр 279
	Икра свекольная	50	1.11	2.68	5.15	51.49	№53 стр 117
	Пудинг из говядины	60	13.97	14.45	2.24	188.37	№290 стр 260
	Овощи соленые	40	0.32	0.04	1	5.64	
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
Итого за обед		605	23.141	24.964	70.1	590.763	
	Пюре картофельное с морковью	110	2.101	3.037	13.315	88.662	№322 стр 281
	Пудинг рыбный натуральный	75	8.58	0.58	4.46	57.64	№269 стр 248

уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7.012	26.811	392 стр 312
	Кондитерское изделие	20	0.98	0.76	15.46	72.6	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	

ИТОГО ЗА уплотненный полдник		375	13.2186	4.546	50.087	292.593	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Кисель из повидла	150	0.005		20.54	77.31	№383 стр 307
Итого за ужин		170	1.525	0.16	30.38	124.19	
Итого за 4 день		1620	44.8772	41.826	206.997	1368.056	
День 5 пятница неделя первая с 1,5 до 3-х лет							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	5.261	5.564	22.744	161.059	№ 185 стр 195
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400 стр 315
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
Итого за завтрак		350	11.641	9.684	40.504	294.699	
2- завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	№399 стр 315
Итого за 2-ой завтрак		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.6	1.6	10.9	65.92	№82 стр 133
	Шницель рыбный натуральный	60	8.76	6.05	5.6	115.88	№511 стр229
	Капуста тушеная	110	2.575	3.357	4.793	82.34	№336 стр 286
	Кисель из повидла	150	0.005		20.54	77.31	№383 стр 307
	Овощи соленые	40	0.3	0.04	1	5.64	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
Итого за обед		550	15.88	11.527	58.673	425.33	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9.93	11.56	1.71	150.99	№215 стр 219
	Горох овощной отварной	50	0.9		2.35	13.5	№302 стр 127
	Сыр порциями	10	2.32	2.95		35.83	№7 стр 97
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Чай с лимоном	150	0.065		7.107	27.339	№393 стр 312
Итого за уплотненный полдник		330	14.735	14.67	21.007	274.539	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51		10.23	43.03	№401 стр 316
Итого за ужин		170	2.03	0.16	20.07	89.91	
итого за 5 день		1530	44.806	36.561	152.994	1142.198	
День 6 понедельник неделя вторая с 1,5 до 3-х лет							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.447	3.764	33.765	190.952	№205 стр 214
	Кофейный напиток с молоком	150	2.36	2.364	14.326	87.938	№395 стр 313
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
Итого за завтрак		320	9.327	6.288	57.931	325.77	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№400 стр 315
	Кондитерское изделие	20	2.12	0.26	14.76	67.2	
Итого за 2-ой завтрак		120	4.82	2.46	19.16	115.4	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.054	2.98	10.324	82	№81 стр133
	Рис отварной	120	2.878	3.577	28.99	159.643	№322 стр 281
	Котлеты рубленые из птицы	60	9.82	8.072	11.08	154.87	№305 стр271
	Овощи соленые	40	0.32	0.04	1	5.64	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.5		10.2	43.03	№398 стр 314
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
итого за обед		560	19.212	15.149	77.434	523.423	

уплотненный полдник	Биточки,рубленные из говядины	60	9.328	9.916	11.144	166.684	№282 стр 256
	Свекла тушенная в сметанном соусе	120	2	1.128	12.76	68.814	№340, стр 288. №354 стр 295
	Булочка Ванильная	50	3.857	3.229	27.39	152.923	№467 стр 351
	Чай с сахаром	150	0.0376		7.01	26.8	№392 стр 312
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
Итого за уплотненный полдник		395	16.3626	14.393	65.684	450.381	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Чай с молоком	150	2.5	2	11	70.2	
Итого за ужин		165	3.64	2.12	18.38	105.36	
Итого за 6 день		1560	53.3616	40.41	238.589	1520.334	

День 7 вторник неделя вторая с 1,5 до 3-х лет

завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	4.306	5.049	21.29	146.86	№185 стр 195
	Кофейный напиток с молоком	150	2.481	1.914	10.486	67.626	№395 стр 313
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
итого за завтрак		320	8.307	7.123	41.616	261.366	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
Итого за 2-ой завтрак		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	165	1.386	4.713	4.585	66.085	№71 стр 128
	Шницель рубленный из говядины	60	9.328	9.916	11.144	166.684	3282 стр 256
	Каша гречневая рассыпчатая с овощам	115	5.549	4.51	24.408	160.895	№166 стр 182
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
итого за обед		530	19.188	19.619	76.032	550.729	
уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	65	7.839	5.565	3.807	98.674	№256 стр 279
	Картофель отварной	110	2.12	2.864	16.325	99.112	№318 стр 279
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Кондитерское изделие	20	1.5	2.66	13.22	83	
	Чай с сахаром	150	0.0376	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
Итого за уплотненный полдник		360	12.6366	11.218	47.744	342.757	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	какао с молоком	150	2.94	2.288	12.234	79.61	№397 стр 314
итого за ужин		165	4.08	2.408	19.614	114.77	
итого за 7 день		1505	44.7316	40.888	197.746	1327.342	

День 8 среда неделя вторая с 1,5 до 3-х лет

завтрак	каша пшенная жидкая	150	4.673	5.004	26.16	167.275	№185 стр 195
	Чай с сахаром	180	0.056	0.013	10.02	38.32	№392 стр 312
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
итого за завтрак		350	6.249	5.177	46.02	252.475	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
Итого за 2-ой завтрак		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Борщ с фасолью и сметаной	165	1.167	4.644	3.409	64	№175 стр 73
	Запеканка картофельная с печенью	120	7.793	4.071	20.16	150.209	№291 стр 261
	соус сметанный	30	0.404	1.014	1.646	17.344	№354 стр 295
	напиток из плодов шиповника	150	0.51		10.225	43.03	№398 стр 314
	Овощи соленые	30	0.24	0.03	0.75	4.23	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
итого за обед		535	12.754	10.239	52.03	357.053	

уплотненный полдник	Котлеты рубленые из цыпленка бройлерного	60	9.82	8.07	11.08	154.87	№305 стр 271
	Рис отварной	110	2.68	3.55	26.98	150.54	№315 стр 278
	Кофейный напиток с молоком	150	2.481	1.91	10.49	67.63	№395 стр 313
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
ИТОГО ЗА уплотненный полдник		335	16.121	13.65	55.93	408.2	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Молоко кипяченое	150	4.05	3.3	6.6	72.3	№400 стр 315
итого за ужин		165	5.19	3.42	13.98	107.46	
Итого за 8 день		1515	40.834	33.006	180.7	1182.908	
День 9 четверг неделя вторая с 1,5 до 3-х лет							
завтрак	Каша манная жидкая	150	4.08	5.01	21.8	147.47	№185 стр 195
	Чай с сахаром	150	0.037	0.009	7.012	26.811	№392 стр 312
	Сыр порциями	10	2.32	2.95	0.07	35.83	№7 стр 96
	Бутерброд с маслом	40	2.36	6.62	15	128.51	№1 стр 95
Итого за завтрак		350	8.797	14.589	43.882	338.621	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	130	0.52	0.52	12.74	57.72	
Итого за 2-ой завтрак		130	0.52	0.52	12.74	57.72	
обед	Суп картофельный с консервами из бобовых	150	1.845	1.996	7.935	58.784	№207 стр 88
	Капуста тушеная	110	2.575	3.36	4.8	82.34	№336 стр 286
	Суфле куриное	60	11.256	5.956	1.85	109.018	№310 стр 275
	Компот из сухофруктов	150	0.285		20.055	78.825	№376 стр 304
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
итого за обед		510	18.601	11.792	50.48	407.207	
уплотненный полдник	Пудинг из творога	130	22.057	9.03	31.1	291.586	№235 стр 227
	Соус молочный сладкий	15	0.279	0.62	2	14.373	№351 стр 293
	Булочка Домашняя	50	3.588	4.917	28.622	171.659	№ 469 стр 352
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.15	№401 стр 316
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
Итого за уплотненный полдник		360	31.414	18.437	75.102	587.928	
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35.16	
	Чай с молоком	150	2.467	1.99	11	70.19	№394 стр 312
Итого за ужин		165	3.607	2.11	18.38	105.35	
Итого за 9 день		1515	62.939	47.448	200.584	1496.826	
День 10 пятница , неделя вторая с 1,5 до 3-х лет							
завтрак	Каша рисовая жидкая	140	3.196	4.866	21.512	141.541	№185 стр 195
	Какао с молоком	180	3.426	2.684	15.026	95.866	№397 стр 314
	Батон к обеду	20	1.52	0.16	9.84	46.88	
Итого за завтрак		340	8.142	7.71	46.378	284.287	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2.7	2.2	4.4	48.2	№400 стр 315
Итого за 2-ой завтрак		100	2.7	2.2	4.4	48.2	
обед	Рассольник Ленинградский	150	1.299	2.862	9.096	68.07	№76 стр 130
	Пюре картофельное	110	2.25	3.15	14.66	95.624	№321 стр 280
	Пудинг из говядины	60	13.972	14.45	2.236	188.36	№290 стр 260
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	150	0		23.88	93.945	№883 стр 377
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	78.24	
итого за обед		510	20.161	20.942	65.712	524.239	

