

День 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6.77	4.58	41.11	232.9	0	41
	Печенье/вафли	35	2.6	3.43	26.07	145.95	0	
	Сыр	31	7.19	9.15	0	112.8	0.2	64
	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	0	31
Второй завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	92	4	32/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0.63	3.04	3.63	44.46	3.84	5
	Суп картофельный с крупой	250	2.7	3.28	9.55	91.82	5.14	25
	Голубцы ленивые	230	11.94	6.14	11.98	166.21	25.11	42
	Компот из сушёных фруктов	200	0.23	0	12.9	52.5	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
Полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	63
	Какао с молоком	200	4.49	3.68	15.7	105.67	1.3	34
	Бутерброд с маслом	50	3.07	5.47	19.68	138.74	0	65
Ужин:	Запеканка из творога	160	13.57	5.46	32.08	231.36	0.54	43
	Соус сметанный	50	1.36	1.02	8.89	51.3	0.04	56
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	3.5	13.58	102.2	1.3	35
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	47	0	78
Всего день			69.15	54.26	257.19	1804.91	41.47	

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшенная	200	7.1	6.49	27.24	195.56	0.65	12
	Кофейный напиток без молока	200	0.2	0.06	0.7	28	0	36
	Бутерброд с маслом	35	2.31	4.37	14.8	107.9	0	65/1
Второй завтрак:	Фрукт	160	0.64	0.64	15.68	75.2	14.5	68
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	45	0.25	3.01	1.26	33.17	2.92	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.64	5.77	7.11	86.3	21.65	26
	Котлета	60	11.39	13.1	4.86	99.77	0	45
	Пюре картофельное	150	3.14	5.28	14.39	117.65	6.7	44
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	10.92	46.8	1.98	37
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
Полдник:	Салат из моркови	34	0.42	0.032	4.21	19.2	1.4	3
	Кефир/ряженка	270	7.83	6.75	10.8	143.1	1.4	38
	Бутерброд с повидлом	70	3.16	0.32	39.18	169	0.15	66
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	70	16.6	3.05	19.05	172.13	0.58	46
	Свекла тушенная	150	1.92	2.13	11.26	71.74	12.8	73
	Чай с лимоном	200	0.11	0.01	7.27	31.06	2.2	33
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	78/1
Всего день:			61.19	51.882	223.27	1542.58	66.93	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	48	0.604	2.06	1.8	30.3	15.68	4
	Омлет натуральный	150	15.33	16.86	4.95	233.4	1.17	48
	Какао с молоком	200	3.19	3.38	14.8	103.37	1.3	34
	Бутерброд с маслом	50	3.09	8.57	19.76	168.8	0	65
Второй завтрак	Кефир	270	7.83	6.75	10.8	143.1	1.4	38
Обед:	Салат из свеклы	48	0.68	3.045	3.69	45.87	2.8	6
	Рассольник ленинградский	250	2.605	4.283	13.53	110.82	7.87	27
	Жаркое по-домашнему	200	8.93	18.67	18.49	279.37	18.12	49
	Компот из сушёных фруктов	200	0.23	0	12.9	52.5	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0.51	0.1	17.66	77.47	1	40
	Булочка домашняя	60	6.59	7.29	30.46	217.88	0.26	69
	Салат из моркови с фруктами	55	0.49	0.1	6.93	31.5	2.63	8
Ужин:	Каша вязкая из смеси круп	200	6.19	6.03	24.52	175.06	0.65	18
	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	0	31
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0	78
Всего день			62.109	78.008	231.67	1890.44	52.88	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	5.47	5.12	10.51	155.56	0.65	13
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	3.5	13.58	102.2	1.3	35
	Бутерброд с маслом	50	3.09	8.57	19.76	168.8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	160	0.64	0.64	15.68	75.2	15.4	68/1
Обед:	Борщ с картофелем	250	1.59	1.17	9.08	53.48	11.23	28
	Суфле из отварного мяса	60	12.25	17.25	8.355	225.51	0	50
	Рагу из овощей	150	1.5	6.35	7.5	96.65	18.86	51
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	10.76	46.8	1.98	37
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
Полдник:	Салат из моркови	40	0.41	0.032	6.2	27.2	1.4	3
	Кефир/ряженка	270	7.83	6.75	10.8	143.1	1.4	38
	Печенье/Вафли	35	0.98	1.16	27.06	123.9	0	
Ужин:	Винегрет	200	1.56	5.18	10.32	94.25	18.83	11
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	63
	Чай с лимоном	200	0.01	0.01	7.27	31.06	2.2	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	78
Всего день:			49.85	61.282	196.615	1576.21	73.25	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рассыпчатая гречневая	190	4.44	3.08	27.84	151.01	0	19
	Какао с молоком	200	5.09	4.18	14.64	116.27	1.3	34
	Бутерброд с маслом	35	2.31	4.37	14.8	107.9	0	65/1
Второй завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты с фруктами	50	0.57	2.28	3.95	41.13	14.78	9
	Суп картофельный с клецками	250	4.04	1.15	18.81	104.24	3.9	29
	Котлета рубленая из птицы	60	18.05	19.31	9.76	253.6	0	52
	Пюре картофельное	150	3.14	5.28	14.39	117.65	6.7	44
	Компот из сушёных фруктов	200	0.23	0	12.9	52.5	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
	Кисель из натурального сока	200	0.51	0.1	17.66	77.47	1	40
Полдник:	Ватрушка	90	10.86	8.3	36.9	263.47	2.46	70
Ужин:	Салат из картофеля с солеными огурцами	55	0.63	2.098	4.4	39.14	6.58	10
	Оладьи из печени	85	28.29	12.31	9.74	271.02	0	49-а
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6.77	4.58	41.11	232.9	0	41
	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	0	31
Всего день			88.23	67.688	268.7	2001.3	38.72	

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	4.7	4.34	64.37	310.7	0	72
	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	0	31
	Печенье/вафли	30	2.6	3.43	26.07	145.95	0	
Второй завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	2	32
Обед:	Салат из свеклы с фруктами	50	0.49	2.5	5.05	43.05	3.96	1
	Суп картофельный	250	4.11	3.41	13.28	98.76	9.4	21
	Котлета	60	11.39	13.1	4.86	99.77	0	45
	Капуста тушеная	150	2.14	2.25	7.46	65.08	18.86	54
	Компот из сушеных фруктов	200	0.23	0	12.9	52.5	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	63
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	4.202	3.5	13.58	102.2	1.3	35
	Бутерброд с маслом	50	3.09	8.57	19.76	168.8	0	65
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	170	12.08	5.89	27.42	191.3	2.78	55
	Соус сметанный	50	1.36	1.02	8.89	51.3	0.04	56
	Кисель из натурального сока	200	0.51	0.1	17.66	77.47	1	40
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	78
Всего день:			57.562	53.6	278.14	1713.38	39.34	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	6.65	6.99	25.21	190.2	0.65	14
	Какао с молоком	200	5.09	4.18	14.64	116.27	1.3	34
	Бутерброд с маслом	50	3.09	8.57	19.76	168.8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	150	0.6	0.6	14.68	70.4	14.1	68/2
Обед:	Салат овощной с фруктами	60	0.69	2.12	4.59	43.08	14.28	2
	Суп картофельный вегетарианский	250	1.37	5.33	6.25	80.57	14.19	30
	Тефтели мясные	70	11.51	12.2	5.65	103.17	1.05	57
	Пюре картофельное	150	3.14	5.28	14.39	117.65	6.7	44
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	10.76	46.8	1.98	37
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
Полдник:	Салат из моркови	40	0.42	0.03	4.21	19.2	1.4	3
	Кефир/ряженка	270	7.83	6.75	10.8	143.1	1.4	38
	Печенье/вафли	35	2.6	3.43	26.07	145.95	0	
Ужин:	Биточки рыбные запеченные	70	17.64	3.85	8.32	132.36	0.39	47
	Рагу овощное	150	1.23	4.16	6.36	70.19	14.12	58
	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	7.3	31.4	2.2	33
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	78
Всего день:			67.19	64.45	218.45	1648.64	73.76	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	6.05	7.82	19.91	173.9	0.65	15
	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	3.5	13.58	102.2	1.3	35
	Сыр (порциями)	31	7.19	9.15	0	112.8	0.2	64
	Бутерброд с маслом	35	2.31	4.37	14.8	107.9	0	65/1
Второй завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	2	32
Обед:	Салат из белокочанной капусты	55	0.58	2.04	1.89	30.18	15.68	4
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.75	1.16	8.36	43.12	13.91	22
	Картофельная запеканка с мясом	200	13.01	8.23	15.54	188.9	17.5	59
	Соус молочный	50	1.92	1.24	4.91	38.75	0.65	60
	Компот из сушеных фруктов	200	0.23	0	12.9	52.5	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
Полдник:	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	63
	Кефир/ряженка	270	7.83	6.75	10.8	143.1	1.4	38
	Булочка домашняя	60	6.59	7.29	30.46	217.88	0.26	69
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	160	21.42	15.09	31.48	364.62	0.51	61
	Соус молочный (сладкий)	50	2.48	1.71	11.15	71.38	0	76
	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	78
Всего день:			86.22	73.84	232.62	1953.73	54.06	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	200	5.05	6.82	24.91	180.9	0.65	16
	Какао с молоком	200	5.09	4.18	14.64	116.27	1.3	34
	Бутерброд с маслом	50	3.09	8.57	19.76	168.8	0	65
Второй завтрак:	Фрукт	160	0.64	0.64	15.68	75.2	67.2	67/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0.615	2.042	3.5	34.79	3.84	5
	Щи по-уральски (с крупой)	250	3.024	3.802	15.56	110.84	13.75	23
	Котлета	60	11.39	13.1	4.86	99.77	0	45
	Пюре картофельное	150	3.14	5.28	14.39	117.65	6.7	44
	Компот из св.фруктов	200	0.16	0.16	10.76	46.8	9.3	75
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
Полдник:	Кефир	270	7.83	6.75	10.8	143.1	1.4	38
	Бутерброд с повидлом	70	2.28	0.24	32.16	140.1	0.15	66
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	200	32.56	19.32	10.31	350.11	0.83	62
	Салат из белокочанной капусты	55	0.58	2.044	1.89	30.18	15.68	4
	Чай с лимоном	200	0.01	0.01	7.27	31.06	2.2	33
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	0	78/1
Всего день:			79.779	73.668	221.03	1791.57	123	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	6.79	6.23	31.9	199.08	0.65	17
	Кофейный напиток с молоком	200	4.202	3.5	13.58	102.2	1.3	35
	Бутерброд с маслом	50	3.09	8.57	19.76	168.8	0	65
Второй завтрак:	Соки фруктовые и ягодные	100	0.5	0.1	10.1	46	2	32
Обед:	Салат из свеклы	40	0.6	2.04	3.52	34.78	2.8	6
	Суп картофельный с бобовыми	250	4.754	0.53	14.66	82.43	5.86	24
	Птица тушеная	80	16.96	19.6	7.01	265.35	1.6	63
	Каша вязкая перловая	150	4.22	4.63	30.15	179.15	0	20
	Компот из сушеных фруктов	200	0.23	0	12.9	52.5	0	39
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	99	0	77
	Кисель из натурального сока	200	0.51	0.1	17.66	77.47	1	40
Полдник:	Пирожок печеный с творогом	70	11.81	7.65	38.64	275.77	0.51	71
	Салат из моркови	40	4.21	0.04	6.75	29.96	1.4	3
Ужин:	Салат овощной с фруктами	60	0.69	2.12	4.59	43.08	14.28	2
	Печень тушеная	70	14.8	5.96	2.21	120.52	0	50-а
	Пюре картофельное	150	3.14	5.28	14.39	117.65	6.7	44
	Чай с сахаром	200	0	0	7	28	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	78
Всего день:			81.586	67.14	274.28	1992.24	38.1	

Итого за весь период:

702.866	645.818	2401.965	17915	601.51
---------	---------	----------	-------	--------

Среднее значение за период:

**Содержание белков, жиров
и углеводов в меню за
период в % от калорийности**

70.2866	64.5818	240.1965	1791.5	60.151
13	31	56		

Накопительная ведомость примерного меню для детей от 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием

[illegible]

Норма
75
27
7
39
21
11
300
11
40
6.4
0.6
29
3
43
12
47
20
11
114
100
234
325
80
50
0.6
1.2
0.6
0.5
5