



<b>День:</b>	Понедельник							
<b>Неделя:</b>	1 неделя							
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая жидкая с маслом	180	3,91	4,06	17,56	122,44		
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	455	7,13	13,11	42,35	323,44		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный	200	4,09	4,27	12,91	106,6	81	
	Жаркое по - домашнему	160	19,62	5,02	17,45	193,39	276	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из замор. фрукты	180	0,26	0,1	24,18	81,8	372	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	690	27,96	10,58	73,07	480,97		
Уплотненный полдник	Каша пшенная жидкая с маслом	180	3,58	4,42	27,3	167,74		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,0	458	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Итого за полдник	520	15,77	10,32	79,87	492,54		
<b>Итого за 1 день</b>		1765	51,26	34,41	205,09	1343,95		

<b>День:</b>	Вторник							
<b>Неделя:</b>	1 неделя							
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	180	1,95	0,2	16,88	8,11	168	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Бутерброд с сыром	40/5/15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	6,99	41,0	393	
	Итого за завтрак	470	9,91	10,63	47,2	259,11		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Щи зеленые	200/5	2,15	5,25	7,23	84,8	68	
	Котлета рубленая	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282	
	Пюре картофельное	120	2,01	3,34	15,9	100,1	321	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,0	101,79	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	705	16,3	15,69	74,69	501,67		
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	50	4,95	2,85	1,28	51,0	247	
	Каша гречневая с маслом	130	3,91	4,06	17,56	122,44	168	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	23,5		
	Итого за полдник	500	11,88	7,98	46,48	314,74		
<b>Итого за 2 день</b>		1775	38,49	34,7	178,17	1122,52		

<b>День:</b>	Среда							
<b>Неделя:</b>	1 неделя							
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	180	3,39	4,77	17,07	12,5	168	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Вафли	20	1,7	4,4	12,8	98,0		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	475	8,31	18,22	54,66	311,5		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с макаронн. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,87	82	
	Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,76	304,0	304	
	Салат из св. капусты	120	2,21	6,1	11,9	111,4	49	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Компот из свежемороженых фруктов	180	0,26	0,01	24,18	81,08	372	
	Итого за обед	860	24,21	23,8	93,83	672,53		
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,32	23,03	142,49	318	
	Котлета рубленая	50	7,45	5,5	7,27	108,12	282	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	120	1,94	1,55	12,48	71,66	340	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Сушка	30	3,33	1,2	21,6	111,0		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за полдник	570	18,0	12,89	85,87	544,07		
<b>Итого за 3 день</b>		2005	50,92	55,31	244,16	1575,1		

<b>День:</b>	Четверг							
<b>Неделя:</b>	1 неделя							
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая жидкая с маслом	180	1,95	0,2	16,88	8,11	168	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	455	5,32	8,8	42,32	214,11		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,9	3,9	6,77	67,68	57	
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187,0	278	
	Макаронные отварные с маслом	120	4,61	0,65	24,92	124,8	205	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	398	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	775	26,62	18,42	72,18	557,66		
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлеты рыбные	60	8,62	2,67	5,33	80,0	255	
	Пюре картофельное	150	2,44	3,84	16,3	109,8	321	
	Пудинг из творога (запеченный)	100	13,98	9,3	21,2	233,0	235	
	Джем	20	0,06	0	13,6	54,6		
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за полдник	550	27,52	16,13	77,92	588,2		
<b>Итого за 4 день</b>		1880	59,86	43,75	202,22	1406,97		

<b>День:</b>	Пятница							
<b>Неделя:</b>	1 неделя							
<b>Возрастная категория:</b>	ясли 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	180	3,39	4,77	17,07	12,5	168	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Бутерброд с сыром	40/5\15	2,75	8,49	16,44	153,0	3	
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,0		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за завтрак	490	6,91	13,4	58,36	282,5		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп рыбный	200	4,84	2,84	12,53	95,2	84	
	Биточки мясные	50	7,76	5,9	8,03	115,8	282	
	Каша пшеничная вязкая с маслом	140	3,88	4,66	22,26	147,0	168	
	Овощи тушеные	140	1,19	3,76	9,33	78,4	331	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	810	21,65	17,81	94,44	630,38		
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	100	13,78	9,1	21,0	230,0	237	
	Морковь тушеная	100	1,74	2,39	24,21	125,0	136	
	Напиток кисломолочн.	180	5,22	4,5	7,56	91,19	401	
	Печенье	20	0,8	0,4	8,1	47,0		
	Итого за полдник	400	21,54	16,39	60,87	493,19		
<b>Итого за 5 день</b>		1800	50,5	48,0	223,47	1453,07		

День:	Понедельник							
Неделя:	2 неделя							
Возрастная категория:	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с яблоками	170	4,3	5,22	41,11	223,88	176	
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,3	3	
	Печенье	20	0,8	0,4	8,1	47,0		
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	430	11,47	14,8	75,72	497,18		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	76	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	15,28	12,52	10,4	215,09	274	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	31,12	80,18		
	Компот из свежеморожен. фруктов	180	0,26	0,01	24,18	81,08	372	
	Итого за обед	695	21,21	17,81	82,12	491,95		
Уплотненный полдник	Каша гречневая жидкая с маслом	180	3,91	4,06	17,56	122,44	94	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	469	
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,5	70,8		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за полдник	450	9,97	10,64	66,01	412,24		
Итого за 6 день		1675	43,05	43,85	233,65	1448,37		

<b>День:</b>	Вторник							
<b>Неделя:</b>	2 неделя							
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч							
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Прием пищи</b>  <b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	3,58	4,42	27,3	167,74	168	
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0	393	
	Итого за завтрак	405	6,45	12,93	53,94	361,74		
	<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200	4,09	4,27	12,91	106,6	81	
	Тефтели мясные	60	4,27	4,77	5,59	82,5	286	
	Пюре картофельное	120	2,01	3,34	15,9	100,1	321	
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	376	
	Итого за обед	660	14,2	13,48	76,04	478,18		
<b>Уплотненный полдник</b>	Биточки рыбные	50	7,18	2,22	4,44	66,6	255	
	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,32	23,03	142,49		
	Рагу из овощей	140	2,66	6,05	12,55	115,26	342	
	Пряники	30	1,71	1,68	12,12	87,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,25	35,4		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за полдник	570	15,65	14,44	66,38	486,75		
<b>Итого за 7 день</b>		1735	36,7	41,25	206,16	1373,67		

<b>День:</b>	Среда						
<b>Неделя:</b>	2 неделя						
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные отварные с маслом, с тертым сыром	130/5	8,05	8,9	27,54	228,8	206
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153,0	1
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393
	Итого за завтрак	410	11,27	17,95	52,33	429,8	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Щи из цветной капусты со сметаной	200/5	1,36	3,85	5,35	61,6	66
	Птица тушеная с овощами в соусе	160	8,08	5,41	14,65	143,0	302
	Огурцы свежие	50	0,4	0,55	1,25	7,0	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	73,19	398
	Итого за обед	695	14,04	10,7	57,2	376,97	
Уплотненный полдник	Биточки рубленые	60	8,93	6,74	8,97	132,0	282
	Каша гречневая вязкая	120	3,61	3,74	16,2	113,02	168
	Сырники творожные	100	18,69	112,6	11,4	234,0	231
	Салат из моркови с яблоками	80	0,96	1,6	16,16	17,6	102
	Сгущенное молоко	20	1,58	1,74	10,88	64,2	
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	
	Итого за полдник	560	38,99	30,92	70,81	635,82	
<b>Итого за 8 день</b>		1765	64,7	59,97	190,14	1489,59	

<b>День:</b>	Четверг							
<b>Неделя:</b>	2 неделя							
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	3,58	4,42	27,3	167,74		
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Сушки	20	2,2	0,2	15,4	72,0		
	Бутерброд с сыром	40/5/15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0	392	
	Итого за завтрак	490	13,73	15,06	72,91	489,74		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	5,3	4,14	12,35	108,0	81	
	Перец фаршированный мясом и рисом	140	10,78	6,53	10,83	144,67	299	
	Соус сметанный	50	0,8	6,7	2,48	73,4	367	
	Пюре картофельное	120	2,01	3,34	15,9	100,1	321	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12,0		
	Компот из свежеморож. фруктов	180	0,16	0,07	24,18	81,08	372	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	790	22,64	21,42	83,02	599,43		
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушен.	60	7,07	2,04	7,55	77,0	261	
	Каша пшеничная с маслом	120	3,31	3,09	19,05	117,0	168	
	Икра баклажан	120	1,8	5,47	7,4	86,0	52	
	Пряники	30	1,71	1,68	12,12	87,0		
	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,22	10,8	53,1		
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0		
	Итого за полдник	540	15,72	12,52	63,91	460,1		
<b>Итого за 9 день</b>		1920	52,49	49,4	229,64	1596,27		

<b>Неделя:</b>	2 неделя							
<b>День</b>	пятница							
<b>Возрастная категория:</b>	сад 12 ч							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая жидкая с маслом	180	3,39	4,77	17,07	12,5	168	
	Бутерброд с сыром	40/5/15	7,34	10,32	21,32	198,0	3	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	41,0	393	
	Итого за завтрак	420	10,8	15,1	45,4	251,5		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	100	0,04	0,4	9,8	47,0		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,4	0,44	4,96	69,26	85	
	Тефтели мясные	60	4,27	4,77	5,59	82,5	286	
	Пюре картофельное	120	2,01	3,34	15,9	100,1	321	
	Салат из свеклы и зеленого горошка	120	2,0	5,01	9,84	92,55	34	
	Чай	180	0,06	0,02	6,99	40,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	730	12,78	14,12	58,66	464,59		
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога (запеченый)	120	14,21	3,98	17,01	111,7	235	
	Джем	20	0,06	0	13,6	54,6		
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,19	401	
	Сушка	30	3,33	1,2	6,6	111,0		
	Морковь тушеная в сметанном соусе	100	1,5	2,1	23,3	118,0	102	
	Итого за полдник	450	24,32	11,78	68,07	487,3		
<b>Итого за 10 день</b>		1700	47,94	41,4	182,02	1250,39		

