

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Бородинский детский сад
«Тополек»»  И.Куценко
Приказ № 51 от 31.08.2023г



**Основное двух недельное меню приготовленных блюд
МБДОУ « Бородинский детский сад «Тополек»
(дети от 1 года до 7 лет)**

с.Бородино 2023 г

№ п/р	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г		Жиры, г		углеводы, г		1-3 лет	3-7 лет
1 день												
вода питьевая детская (на весь день) 500 мл												
1	281	каша овсянная из хлопьев геркулес	180	200	6,45	7,16	8,09	8,98	26	28,84	204,47	227,19
2	514	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,9	19,8	67,92	90,56
3	490	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
4	122	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47
5	123	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1
итого			360	440	10,37	12,5	12,49	13,49	52	63,53	362,44	428,25
Завтрак												
1	532	сок фруктовый	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,2	15,15	69	69
итого					0,75	0,75	0,15	0,15	15	15,15	69	69
Обед												
1	158	Суп с бобовыми	150	200	1,37	1,83	2,68	3,57	5,96	7,94	60,31	80,41
2	377	Бефстроганов	80	100	14,11	17,63	13,17	16,46	1,35	1,68	180,31	225,39
3	432	каша гречневая	100	120	3,69	4,42	4,16	4,99	22,6	27,08	146,94	176,33
4	454	соус сметанный	30	30	0,47	0,47	2,84	2,84	1,03	1,03	32,08	32,08
5	522	Компот с/ф	150	200	0,42	0,56	0	0	20,6	27,4	83,88	111,84
6	122	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,8	19,68	70,5	94
7	123	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
итого			530	710	23,66	29,3	23,33	28,42	73	91,49	608,82	754,85
Полдник												
1	280	Каша кукурузная	180	200	5,56	6,18	6,4	7,11	33,4	37,08	216,11	240,12
2	517	Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,9	29,2	91,14	121,52
3	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
4	123	Хлеб ржаной	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,04	17,4	26,1
итого			360	435	8,76	10,1	6,68	7,45	68	81,16	371,65	434,74
всего за день			1400	1735	43,54	52,6	42,65	49,51	208	251,3	1411,9	1686,84

№	№ п/п рецептуры	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г		Жиры, г		углеводы, г		1-3 лет	3-7 лет
2 день												
Вода питьевая детская (на весь день) 300мл												
Завтрак												
1	179	<i>Суп молочный гречневый</i>	180	200	5,35	5,95	5,89	6,55	17,17	19,07	139,3	154,8
2	114	<i>Сыр порциями</i>	10	12	2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
3	506	<i>Чай с лимоном</i>	150	200	0,05	0,06	0,01	0,01	11,44	15,25	46,88	62,5
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	370	462	10,14	12,68	8,79	10,17	41,79	55,76	284,88	363,8
2завтрак												
1	531	<i>Йогурт</i>	100	100	5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87
		итого	100	100	5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87
Обед												
1	169	<i>суп с рисовой крупой</i>	150	200	1,35	1,62	3,5	4,2	7,57	9,09	71,06	85,26
2	353	<i>Рыба в сметанном соусе</i>	120	150	11,67	14,61	6,82	8,52	3,82	4,78	124,25	155,31
3	441	<i>Картофельное пюре</i>	100	120	2,05	2,46	4,24	5,09	9,39	11,27	69,86	116,23
4	69	<i>салат с овощами и морск кап</i>	30	50	0,41	0,68	3,03	5,05	2,16	3,6	37,86	63,1
5	532	<i>компот из сухофруктов</i>	150	200	0,5	0,56	0	0	20,55	27,44	83,88	111,84
6	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	<i>Хлеб ржаной</i>	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
		итого	590	770	18,82	23,53	17,99	23,34	60,01	77,62	468,71	637,04
Полдник												
1	551	<i>Оладьи с повидлом</i>	145	165	10,68	12,15	11,14	12,68	58,85	66,97	378,55	430,76
2	505	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
3	126	<i>апельсин свежий</i>	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89
		итого	395	465	12,18	13,65	11,24	12,78	91,13	103,01	512,64	579,88
		всего за день	1455	1797	46,14	55,3	41,22	49,49	201,43	244,89	1353,23	1667,72

№	№	Наименование блюд	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
					Белки, г	Жиры, г	углеводы,г					
п/рецептуры			1-3лет	3-7 лет							1-3 лет	3-7 лет
Здень												
Вода питьевая детская (на весь день) 300мл												
1	180	<i>Суп молочный с макаронами</i>	180	200	5,14	5,77	4,73	5,25	15,53	17,25	128,82	143,14
2	310	<i>Яйцо вареное</i>	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
3	508	<i>Какао</i>	150	200	1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	400	480	14,38	16,32	9,95	10,7	48,47	60,02	344,94	406,23
Завтрак												
1	530	<i>кефир</i>	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
		итого			7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
Обед												
1	156	<i>щи из свежей капусты</i>	150	200	0,95	1,27	2,63	3,51	3,89	5,19	50,4	67,19
2	400	<i>тефтели из говядины в соусе</i>	100	120	12,8	14,9	10,12	13,49	9,2	13,6	204,28	226,1
3	432	<i>макароны отварные</i>	100	120	5,7	6,84	5,23	6,28	4,92	5,9	171,83	206,2
4	454	<i>Сюс сметанный</i>	30	30	0,47	0,47	2,82	2,82	1,03	1,03	31,77	31,77
5	129	<i>Икра кабачковая</i>	30	50	0,04	0,06	1,6	2,35	2,56	3,85	26	39
6	522	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
7	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
8	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	590	770	22,56	27,7	22,68	28,93	55,33	78,41	632,56	787,4
Полдник												
1	323	<i>Запеканка творожная</i>	120	150	21,17	26,46	14,66	18,32	18,88	23,6	295,91	369,89
2	493	<i>Молоко сгущеное</i>	30	30	0,22	0,22	0,26	0,26	1,66	1,66	9,85	9,85
3	533	<i>Напиток шиповника</i>	150	200	0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
4	126	<i>банан свежий</i>	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89
		итого	400	480	23,4	28,86	15,02	18,68	58,83	69,31	465,94	563,64
		всего за день	1540	1880	67,84	80,38	52,45	63,11	175,38	220,49	1573,94	1887,77

№	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
					Белки, г	Жиры, г	углеводы,г		1-3 лет	3-7 лет		
			1-3 лет	3-7 лет							1-3 лет	3-7 лет
4 день												
вода питьевая детская (на весь день) 300мл												
Завтрак												
1	179	<i>суп молочный с пшеном</i>	180	200	5,27	5,85	5,93	6,59	17,35	19,28	140,02	155,58
2	514	<i>Кофейный напиток</i>	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,8	67,92	90,56
3	490	<i>Масло сливочное</i>	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
итого			365	445	9,57	11,51	10,37	11,16	45,42	55,64	309,74	365,34
Завтрак												
1	530	<i>Кефир</i>	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
итого					7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
Обед												
1	150	<i>Солянка</i>	150	200	4,57	6,85	6,81	10,22	2,43	3,64	89,3	133,95
2	416	<i>Плов с курицей</i>	180	210	11,28	13,16	11,25	13,12	31,23	36,43	267,13	311,65
3	87	<i>винегрет</i>	40	60	0,63	0,92	3,04	4,06	3,91	5,63	44,72	61,68
4	524	<i>компот из сухофруктов</i>	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
5	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
6	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
итого			550	720	19,08	25,09	21,38	27,88	71,3	94,54	549,43	724,42
Полдник												
1	569	<i>Крендель сахарный</i>	100	100	7,19	7,19	13,24	13,24	61,27	61,27	392,73	392,73
2	529	<i>молоко кипяченое</i>	150	200	3,22	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12
3	126	<i>яблоко свежее</i>	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	45	45
итого			350	400	10,81	13,18	18,43	20,02	79,23	81,75	527,82	557,85
всего за день			1415	1715	46,96	57,28	54,98	63,86	208,7	244,68	1517,49	1778,11

№	п/п	№	Наименование блюдо	вес блюда		пищевые вещества на порцию					энергетическая ценность		
				1-3 лет	3-7 лет	Белки, г		Жиры, г		углеводы, г		1-3 лет	3-7 лет
5день													
питьевая вода детская (на весь день) 300мл													
Завтрак													
1	179		<i>Суп молочный с рисовый</i>	180	200	5,27	5,85	5,93	6,59	17,35	19,28	140,02	155,58
2	506		<i>Чай с лимоном</i>	150	200	0,05	0,06	0,01	0,01	11,44	15,25	46,88	62,5
3	114		<i>Сыр порциями</i>	10	12	2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
4	122		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
5	123		<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
			<i>итого</i>	370	452	10,06	11,92	8,83	10,09	41,97	52,63	285,6	347,18
2 завтрак													
1	530		<i>Кефир</i>	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
			<i>итого</i>			7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
Обед													
1	165		<i>Суп картофельный с рыбой</i>	150	200	7,39	9,87	3,04	4,05	12,66	16,88	118,32	157,76
2	382		<i>Голубцы ленивые</i>	80	100	6,82	8,52	6,62	8,28	2,82	3,52	114,14	142,68
3	188		<i>Картофель отварной</i>	100	120	1,84	2,21	4,78	5,74	10,95	13,14	86,36	103,63
4	454		<i>Соус сметанный</i>	30	30	0,47	0,47	2,82	2,82	1,03	1,03	31,77	31,77
5	533		<i>Напиток шиповника</i>	150	200	0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
6	122		<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123		<i>Хлеб ржаной</i>	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
			<i>итого</i>	550	750	19,87	25,35	17,66	21,37	61,27	79,06	503,57	636,04
Полдник													
1	432		<i>Макароны отварные</i>	100	120	3,69	4,42	4,16	4,99	22,57	27,08	146,94	176,33
2	63		<i>салат из свеклы с соленым огурцом</i>	40	50	0,58	0,72	4,04	5,05	2,95	3,65	52,97	63,29
3	508		<i>Какао</i>	150	200	1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29
4	122		<i>Хлеб пшеничный</i>	15	15	1,14	1,14	0,12	0,12	7,38	7,38	35,25	35,25
5	123		<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
			<i>итого</i>	315	395	8,03	9,55	8,78	10,73	55,7	67,4	341,28	410,56
			всего за день	1385	1747	45,46	54,32	40,07	46,99	171,69	211,84	1260,95	1524,28

Среднее значение за период

Вес блюда		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
1400	1735	43,54	52,6	42,65	49,51	208	251,3	1411,91	1686,84
1455	1797	46,14	55,3	41,22	49,49	201,43	244,89	1353,23	1667,72
1540	1880	67,84	80,38	52,45	63,11	175,38	220,49	1573,94	1887,77
1415	1715	46,96	57,28	54,98	63,86	208,7	244,68	1517,49	1778,11
1385	1747	45,46	54,32	40,07	46,99	171,69	211,84	1260,95	1524,28
7195	8874	249,94	299,88	231,37	272,96	965,20	1173,2	7117,52	8544,72
1439	1775	49,99	59,98	46,27	54,59	193,04	234,64	1423,51	1708,94

№	№	Наименование блюдо	вес блюда		пищевые вещества на порцию						экологическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г		Жиры, г		углеводы, г		1-3 лет	3-7 лет
6 день												
вода питьевая детская (на весь день) 300мл												
Завтрак												
1	277	<i>Каша манная</i>	180	200	5,59	6,21	6,38	7,08	27,82	30,91	193,48	214,98
2	508	<i>Какао</i>	150	200	1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29
3		<i>Конфеты</i>	25	25	0,55	0,55	8,93	8,93	13,6	13,6	136,75	136,75
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	385	455	10,28	11,55	15,93	16,74	74,06	83,64	483,35	534,42
2 завтрак												
1	532	<i>Сок фруктовый</i>	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
		итого			0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
Обед												
1	142	<i>Борщ</i>	150	200	1,07	1,42	3,08	4,11	6,75	8,99	60,94	81,25
2	374	<i>мясо тушеное (говядина)</i>	80	100	12,17	15,21	10,12	12,65	1,85	2,35	147,3	184,09
3	432	<i>макароны отварные</i>	100	120	3,69	4,42	4,16	4,99	22,57	27,08	146,94	176,33
4	89	<i>салат овощной</i>	40	60	0,64	0,82	4,02	5,05	3,76	4,85	60,35	68,44
5	522	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
6	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	550	730	20,17	26,03	21,66	27,28	68,66	92,11	563,81	727,25
Полдник												
1	311	<i>омлет натуральный</i>	65	80	5,6	6,89	8,6	10,58	1,52	1,87	105,88	130,3
2	505	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
3	604	<i>печенье</i>	25	25	1,88	1,88	2,45	2,45	18,6	18,6	104,25	104,25
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	20	1,52	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	15	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
		итого	265	340	9,66	10,95	11,29	13,31	42,12	45,35	307,87	359,07
		всего за день	1350	1675	40,86	49,28	49,03	57,48	199,99	236,25	1424,03	1689,74

№	№	Наименование блюд	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	углеводы,г	1-3 лет	3-7 лет			
7 день												
вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак												
1	179	<i>Суп молочный геркулесовый</i>	180	200	4,82	5,36	6,14	6,83	14,44	16,04	129,19	143,54
2	514	<i>Кофейный напиток</i>	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,8	67,92	90,56
3	114	<i>Сыр порциями</i>	10	12	2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
итого			370	442	11,65	13,4	9,06	10,28	42,47	49,02	295,81	339,7
2 завтрак												
1	531	<i>Йогурт</i>	100	100	5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87
итого			100	100	5	5	3,2	3,2	8,5	8,5	87	87
Обед												
1	148	<i>рассольник ленинградский</i>	150	200	1,25	1,67	3,22	4,3	7,66	10,22	73,41	97,87
2	357	<i>котлета рыбная</i>	85	100	11,6	14,49	1,89	2,36	4,58	5,72	81,76	102,2
3	441	<i>картофельное пюре</i>	100	120	2,05	2,46	4,24	5,09	9,39	11,27	69,86	116,23
4	454	<i>Соус сметанный</i>	30	30	0,47	0,47	2,82	2,82	1,03	1,03	31,77	31,77
5	85	<i>салат из свеклы с чесноком</i>	40	60	0,71	1,1	3,05	4,09	4,54	7,19	48,45	70,02
6	522	<i>компот из сухофруктов</i>	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84
7	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
8	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1
итого			585	755	15,92	22,92	8,21	9,9	51,54	82,6	453,53	626,05
Полдник												
1	279	<i>каша пшеничная жидкая</i>	150	200	5,57	7,42	5,44	7,26	27,29	36,39	182,8	243,73
2	505	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
3	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,25	47
4	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	15	0,66	0,99	0,12	0,18	3,34	5,01	17,4	26,1
итого			325	435	7,37	9,93	5,68	7,6	49,29	66,28	280,54	376,95
всего за день			1480	1732	39,94	51,25	26,15	30,98	151,8	206,4	1116,88	1429,7

№	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
					Белки, г		Жиры, г		углеводы,г		1-3 лет	3-7 лет
			1-3лет	3-7 лет							1-3 лет	3-7 лет
8 день												
Завтрак												
1	275	<i>Каша "Дружба"</i>	150	200	3,95	5,27	8,49	11,31	17,02	22,69	161,46	215,28
2	506	<i>Чай с лимоном</i>	150	200	0,05	0,06	0,01	0,01	11,44	15,25	46,88	62,5
3	490	<i>Масло сливочное</i>	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	10	0,66	0,66	0,12	0,12	3,34	3,34	17,4	17,4
итого			335	435	6,21	7,54	12,91	15,73	41,68	51,16	310,14	379,58
2 завтрак												
1	530	<i>Кефир</i>	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
итого			150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
Обед												
1	160	<i>суп картофельный с клецками</i>	150	200	6,08	7,8	7,83	10,7	16,99	23,75	158,8	217,1
2	415	<i>курица в соусе с томатом</i>	60	80	5,19	6,92	4,04	5,39	2,04	2,72	51,6	68,79
3	257	<i>Каша перловая</i>	100	120	3,06	3,67	4,49	5,39	20,98	25,17	139,44	167,34
4	88	<i>салат с карт ,кукуруз ,морков</i>	30	50	1,19	1,78	2,45	3,68	7,03	10,55	55	82,5
5	532	<i>сок фруктовый</i>	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
6	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
7	123	<i>Хлеб ржаной</i>	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
итого			530	650	19,11	16,72	11,53	15,09	78,71	98,78	555,64	710,03
Полдник												
1	331	<i>сырники из творога</i>	120	150	20,95	26,19	11,8	14,75	26,35	32,94	276,21	345,26
2	493	<i>Молоко сгущенное</i>	15	20	0,11	0,14	0,13	0,17	0,83	1,11	4,92	6,56
3	517	<i>кисель</i>	150	200	1,02	1,36	0	0	21,9	29,2	91,14	121,52
4	126	<i>яблоки свежие</i>	100	100	0,4	0,4	0	0	10,4	10,4	45	45
итого			385	470	22,48	28,09	11,93	14,92	49,08	34,05	417,27	518,34
всего за день			1400	1705	55,3	59,85	41,17	50,54	182,22	196,74	1413,55	1738,45

№ п/р	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г		Жиры, г		углеводы, г		1-3 лет	3-7 лет
9 день												
вода питьевая детская (на весь день) 300мл												
Завтрак												
1	180	Суп молочный с макаронами	180	200	5,14	5,77	4,73	5,25	15,53	17,25	128,82	143,14
2	508	Какао	150	200	1,96	2,61	0,34	0,45	19,46	25,95	88,72	118,29
3	114	Сыр порциями	10	12	2,56	3,07	2,61	3,13	0	0	34,3	41,2
4	122	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	Хлеб ржаной	10	20	0,66	0,66	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
итого			370	442	11,84	13,63	7,96	9,23	48,17	59,72	316,24	384,43
2 завтрак												
1	530	кефир	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
итого			150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
Обед												
1	168	суп с фрикадельками	150	200	4,36	5,82	4,13	5,51	7,54	10,05	102,66	114,06
2	428	Азу	180	200	21,12	25,14	18,84	22,43	24,07	28,05	350,31	417,03
3	533	напиток шиповника	150	200	0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
4	122	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
5	123	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
итого			520	650	23,34	29,69	23,37	28,42	65,42	82,59	605,95	731,29
Полдник												
1	557	Пирожки печеные с повидлом	60	60	6,38	6,38	8,54	8,54	34,12	34,12	238,86	238,86
2	505	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
3	126	апельсины свежие	100	100	0,7	0,7	0,3	0,3	8,1	8,1	43	43
итого			310	360	7,08	7,08	8,84	8,84	53,5	57,26	326,95	341,98
всего за день			1350	1602	49,76	57,9	44,97	51,29	179,84	212,32	1379,64	1588,2

№ п/г	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда		пищевые вещества на порцию						энергетическая ценность	
			1-3 лет	3-7 лет	Белки, г	Жиры, г	углеводы,г	1-3 лет	3-7 лет			
10 день												
вода питьевая детская (на весь день) 300мл												
Завтрак												
1	179	<i>Суп молочный ячневый</i>	180	200	5,04	5,6	5,7	6,37	17,7	19,67	138,29	153,66
2	490	<i>Масло сливочное</i>	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
3	505	<i>Чай с сахаром</i>	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12
4	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
5	123	<i>Хлеб ржаной</i>	10	20	0,66	1,32	0,12	0,24	3,34	6,68	17,4	34,8
		итого	365	445	7,25	8,47	10,11	10,9	42,2	51,27	285,18	332,98
2 завтрак												
1	530	<i>Кефир</i>	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
		итого	150	150	7,5	7,5	4,8	4,8	12,75	12,75	130,5	130,5
Обед												
1	168	<i>суп срыбными консервами</i>	150	200	5,8	7,74	3,30	4,39	7,66	10,22	102,66	114,06
2	408	<i>печень говяжья по строгоновски</i>	80	100	10,64	13,3	9,73	12,16	3,93	4,92	145,88	182,35
3	454	<i>соус сметанный</i>	40	40	0,62	0,62	3,76	3,76	1,37	1,37	42,35	42,35
4	424	<i>рис отварной</i>	100	120	2,47	2,96	4,07	4,88	24,87	29,84	149,49	179,39
5	68	<i>салат из свеклы с з/горошком</i>	40	60	0,55	0,91	1,85	3,09	2,61	4,35	29,54	49,23
6	522	<i>сок фруктовый</i>	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69
7	122	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
8	123	<i>Хлеб ржаной</i>	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
		итого	560	720	23,67	29,88	23,26	28,91	72,11	87,29	620,72	741,68
Полдник												
1	331	<i>Блинчики</i>	120	150	9,6	12	14,06	17,58	38,6	48,25	319,38	399,22
2	493	<i>джем (повидло)</i>	15	20	0,11	0,14	0,13	0,17	0,83	1,11	4,92	6,56
3	517	<i>чай с лимоном</i>	150	200	0,51	0,68	0	0	17,29	23,05	71,18	94,9
4	126	<i>банан свежий</i>	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	21	21	89	89
		итого:	385	470	11,72	14,32	14,19	17,75	56,72	72,41	395,48	589,68
		всего за день	1460	1785	43,31	52,36	52,09	63,71	192,7	240,53	1431,88	1794,84

Среднее значение за период

Вес блюда		Белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность	
1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
1350	1675	40,86	49,28	49,03	57,48	199,99	236,25	1424,03	1689,74
1480	1732	39,94	51,25	26,15	30,98	151,80	206,40	1116,88	1429,70
1400	1705	55,3	59,85	41,17	50,54	182,22	196,74	1413,55	1738,45
1350	1602	49,76	57,90	44,97	51,29	179,84	212,32	1379,64	1588,20
1460	1785	43,31	52,36	52,09	63,71	192,70	240,53	1431,88	1794,84
7040	8499	229,17	270,64	213,41	254	906,55	1092,24	6765,98	8240,93
1408	1699	49,99	54,12	42,68	50,8	181,31	218,45	1353,20	1648,19