

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
понедельник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет		
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,99	6,66	8,24	10,99	16,98	22,64	162,33	216,4	№2	
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65	
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12	
<b>Итого за завтрак</b>										<b>301,36</b>	<b>409,76</b>		
Обед	Щи со сметаной	150	250	5,09	6,85	8,04	11,35	12,27	18,28	136,86	161	№34	
	Плов с мясом	150	180	12,9	15,25	14,6	18,9	34,74	39,1	324,32	389,91	№58	
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79	
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80	
<b>Итого за обед</b>										<b>212,7</b>	<b>280,36</b>		
Полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	№84	
	Выпечка бездрожжевая	70	80	4,1	4,7	7,5	8,7	40	47	246,8	288	№78	
<b>Итого за полдник</b>										<b>618,1</b>	<b>778,22</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>39,21</b>	<b>49,36</b>	<b>47,48</b>	<b>62,14</b>	<b>176,42</b>	<b>222,88</b>	<b>1132,16</b>	<b>1468,34</b>		
* - может добавляться сыр													
** - может быть салат или овощи порционно													

Вторник

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
вторник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет			
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	200	5,96	7,94	6,16	8,21	26,35	35,13	184,63	246,17	№9
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95	№67
	Бутерброд с маслом сливочным *	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>349,98</b>	<b>482,17</b>	
Обед	Суп рыбный	150	250	6,4	7,8	3,6	5	9,3	13,5	96	162,5	№38
	Картофельное пюре	130	150	2,8	3,5	5,2	6,4	20	22,2	137	158,3	№47
	Котлета рыбная	60	70	9,41	11,62	2,26	2,4	2,64	3,45	69,13	82,92	№63
	Закуска**	40	60	0,66	0,98	3	4	2,05	3,12	38,07	52,75	№22
	Сок	150	180	1,12	1,26	0	0	11,04	12,42	49,6	55,8	№81
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>540</b>	<b>714,63</b>	
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69
	Выпечка дрожжевая	70	80	3,57	5,96	2,2	5,86	37,9	50,5	163,8	218,4	№74
<b>Итого за полдник</b>										<b>215,5</b>	<b>287,4</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>39,18</b>	<b>51,76</b>	<b>29,57</b>	<b>42,07</b>	<b>176,91</b>	<b>232,72</b>	<b>1105,48</b>	<b>1484,2</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
среда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,8	25	167	222,38	№3
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>306,03</b>	<b>415,74</b>	
Обед	Лепша домашняя	150	250	1,85	3,09	2,55	4,25	9,56	15,93	66	110	№39
	Гороховое пюре	100	150	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	№46
	Суфле куриное	50	70	12,91	17,21	9,22	12,29	4,31	5,74	152,8	203,8	№54
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>630,4</b>	<b>832,86</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с повидлом	25/6	40/10	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	№14
<b>Итого за полдник</b>										<b>105,88</b>	<b>144,36</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>40,81</b>	<b>54,08</b>	<b>29,73</b>	<b>40,46</b>	<b>152,51</b>	<b>203,31</b>	<b>1042,31</b>	<b>1392,96</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
четверг		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У					
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет				
Завтрак	Яйцо вареное	0,5	1	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63	№11	
	Кукуруза консервированная**	40	60	2,25	3,1	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	№21	
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65	
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12	
	Хлеб ржаной	25	25	2,6	2,6	0,5	0,5	13	13	67,6	67,6	№79	
<b>Итого за завтрак</b>										<b>262,88</b>	<b>356,96</b>		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками и сметаной	150	250	4,98	7,3	7,15	10,1	9,11	14,3	120	180	№31	
	Макароны с маслом	100	150	3,68	4,3	3,53	3,8	23,55	27,2	140,73	163,9	№45	
	Бефстроганов	80	100	9,82	11,95	11,45	14,18	2,91	4,34	153,76	198,04	№ 52*	
	Закуска**	40	60	0,63	0,92	3,04	4,06	3,91	5,61	44,72	61,68	№25	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79	
Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80		
<b>Итого за обед</b>										<b>659,01</b>	<b>861,78</b>		
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95	№67	
	Кондитерское изделие	60	70	4	6	6,5	12	54	71	170	175	№84	
<b>Итого за полдник</b>										<b>241,2</b>	<b>270</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>40,89</b>	<b>55,23</b>	<b>41,71</b>	<b>59,56</b>	<b>187,64</b>	<b>241,65</b>	<b>1163,09</b>	<b>1488,74</b>		
* - может добавляться сыр													
** - может быть салат или овощи порционно													

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
пятница		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет		
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет						
Завтрак	Каша "дружба" молочная	150	200	5,32	6,23	8,64	10,2	23,34	27,28	191,72	224,98	№4	
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65	
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12	
<b>Итого за завтрак</b>										<b>330,75</b>	<b>418,34</b>		
Обед	Суп с фасолью и сметаной	150	250	6,2	6,8	7,2	10,3	15	23,1	148,14	217,06	№42	
	Азу	150	180	12,08	14,33	12,81	14,31	22,8	26,02	252,58	287,3	№60	
	Закуска**	40	60	0,66	0,98	3	4	2,05	3,12	38,07	52,75	№22	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79	
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80	
<b>Итого за обед</b>										<b>635,49</b>	<b>821,47</b>		
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69	
	Запеканка творожная	80	120	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	164,8	183,13	№72	
<b>Итого за полдник</b>										<b>216,5</b>	<b>252,13</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>44,28</b>	<b>52,62</b>	<b>45,33</b>	<b>55,77</b>	<b>151,25</b>	<b>195,24</b>	<b>1182,74</b>	<b>1491,94</b>		

\* - может добавляться сыр

\*\*- может быть салат или овощи порционно

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ												
понедельник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет					
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,39	5,86	7,46	9,95	20,11	24,69	166	212,44	№5
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>305,03</b>	<b>405,8</b>	
Обед	Борщ со сметаной	150	250	4,38	6,06	7,14	10,18	11,25	17,35	125,5	161	№32
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	200	15,01	18,64	13,1	16,55	28,03	38,61	293,41	382,06	№55
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>631,61</b>	<b>823,42</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	№84
	Выпечка бездрожжевая	70	80	4,1	4,7	7,5	8,7	40	47	246,8	288	№78
<b>Итого за полдник</b>										<b>322,8</b>	<b>380</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>40,01</b>	<b>51,16</b>	<b>44,3</b>	<b>57,58</b>	<b>171,82</b>	<b>223,51</b>	<b>1259,44</b>	<b>1609,22</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ												
вторник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	5,15	6,87	6,03	8,04	19,44	25,92	160,54	214	№6
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>299,57</b>	<b>407,36</b>	
Обед	Суп рыбный	150	250	6,4	7,8	3,6	5	9,3	13,5	96	162,5	№38
	Картофельное пюре	130	150	2,8	3,5	5,2	6,4	20	22,2	137	158,3	№47
	Рыба под овощами	60	70	11,12	12,1	3,09	4,45	1,12	1,52	77,19	95	№64
	Закуска**	40	60	0,8	1,3	3,02	4,04	4,32	5,27	42,93	61,28	№23
	Сок	150	180	1,12	1,26	0	0	11,04	12,42	49,6	55,8	№81
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>552,92</b>	<b>735,24</b>	
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69
	Выпечка дрожжевая	70	80	3,57	5,96	2,2	5,86	37,9	50,5	163,8	218,4	№74
<b>Итого за полдник</b>										<b>215,5</b>	<b>287,4</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>38,42</b>	<b>48,99</b>	<b>28,49</b>	<b>41,49</b>	<b>170,55</b>	<b>221,43</b>	<b>1067,99</b>	<b>1430</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ												
среда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
Завтрак	Вермишель молочная	150	200	4,95	6,58	6,75	9	26,12	27	140,28	187,04	№8
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>279,31</b>	<b>380,4</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	150	250	4,02	5,03	9,04	11,3	25,9	32,38	119,68	149,6	№33
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,33	7,6	5,65	6,8	31,1	37,3	204,9	245,9	№43
	Гуляш мясной	80	100	9,76	11,83	10,68	14,11	2,9	4,13	146,21	190,24	№52
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>683,49</b>	<b>866,1</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Гренки сладкие	70	80	0,42	0,63	3,03	5,05	2,62	3,92	39,62	63,86	№79
<b>Итого за полдник</b>										<b>84,5</b>	<b>116,22</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>33,26</b>	<b>42,35</b>	<b>40,5</b>	<b>53,96</b>	<b>166,77</b>	<b>207,03</b>	<b>1047,3</b>	<b>1362,72</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ												
четверг		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет					
Завтрак	Яйцо вареное	0,5	1	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63	№11
	Горошек консервированный**	40	60	2,25	3,1	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	№21
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
	Хлеб ржаной	25	25	2,6	2,6	0,5	0,5	13	13	67,6	67,6	№79
<b>Итого за завтрак</b>										<b>262,88</b>	<b>356,96</b>	
Обед	Суп гороховый	150	250	7,2	9,6	2,8	3,8	12,4	16,4	120	160	№35
	Капуста тушеная	100	150	2,7	3,1	2	4,6	8,5	9,7	252,5	92	№48
	Тефтели с рисом	60	70	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5	№49
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>679,8</b>	<b>660,66</b>	
Полдник	Какао на молоке	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95	№67
	Кондитерское изделие	60	70	4	6	6,5	12	54	71	170	175	№84
<b>Итого за полдник</b>										<b>241,2</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>38,09</b>	<b>52,44</b>	<b>28,12</b>	<b>45,31</b>	<b>174,28</b>	<b>223,61</b>	<b>1183,88</b>	<b>1287,62</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ												
пятница		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	6,76	7,81	10,41	19,4	25,86	168,7	224,94	№7
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>307,73</b>	<b>418,3</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	150	250	1,52	1,9	5,33	6,66	8,65	10,81	88,89	111,11	№37
	Пельмени с маслом сливочным			19,84	24,8	31,43	39,29	37,07	46,34	471,02	588,81	№56
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>756,61</b>	<b>964,28</b>	
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69
	Сырники творожные	80	120	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	164,8	183,13	№72
<b>Итого за полдник</b>										<b>216,5</b>	<b>252,13</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>46,45</b>	<b>57,74</b>	<b>58,25</b>	<b>73,32</b>	<b>153,18</b>	<b>198,73</b>	<b>1280,84</b>	<b>1634,71</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ												
понедельник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет					
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	200	5,96	7,94	6,16	8,21	26,35	35,13	184,63	246,17	№9
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95	№67
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>349,98</b>	<b>482,17</b>	
Обед	Щи со сметаной	150	250	5,09	6,85	8,04	11,35	12,27	18,28	136,86	161	№34
	Плов с мясом	150	180	12,9	15,25	14,6	18,9	34,74	39,1	324,32	389,91	№58
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>212,7</b>	<b>280,36</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	№84
	Выпечка бездрожжевая	70	80	4,1	4,7	7,5	8,7	40	47	246,8	288	№78
<b>Итого за полдник</b>										<b>618,1</b>	<b>778,22</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>41,98</b>	<b>53,14</b>	<b>47,2</b>	<b>61,86</b>	<b>185,99</b>	<b>237,67</b>	<b>1346,66</b>	<b>1540,75</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ												
вторник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,99	6,66	8,24	10,99	16,98	22,64	162,33	216,4	№2
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>301,36</b>	<b>409,76</b>	
Обед	Суп рыбный	150	250	6,4	7,8	3,6	5	9,3	13,5	96	162,5	№38
	Картофельное пюре	130	150	2,8	3,5	5,2	6,4	20	22,2	137	158,3	№47
	Котлета рыбная	60	70	9,41	11,62	2,26	2,4	2,64	3,45	69,13	82,92	№63
	Закуска**	40	60	0,66	0,98	3	4	2,05	3,12	38,07	52,75	№22
	Сок	150	180	1,12	1,26	0	0	11,04	12,42	49,6	55,8	№81
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>540</b>	<b>714,63</b>	
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69
	Выпечка дрожжевая	70	80	3,57	5,96	2,2	5,86	37,9	50,5	163,8	218,4	№74
<b>Итого за полдник</b>										<b>215,5</b>	<b>287,4</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>36,41</b>	<b>47,98</b>	<b>29,85</b>	<b>42,35</b>	<b>167,34</b>	<b>217,93</b>	<b>1056,86</b>	<b>1411,79</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ												
среда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет					
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,39	5,86	7,46	9,95	20,11	24,69	166	212,44	№5
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>305,03</b>	<b>405,8</b>	
Обед	Лапша домашняя	150	250	1,85	3,09	2,55	4,25	9,56	15,93	66	110	№39
	Гороховое пюре	100	150	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	№46
	Суфле куриное	50	70	12,91	17,21	9,22	12,29	4,31	5,74	152,8	203,8	№54
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>630,4</b>	<b>832,86</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с повидлом	25/6	40/10	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	№14
<b>Итого за полдник</b>										<b>105,88</b>	<b>144,36</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>39,97</b>	<b>52,96</b>	<b>29,39</b>	<b>40,01</b>	<b>153,82</b>	<b>203</b>	<b>1041,31</b>	<b>1383,02</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ													
четверг		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У					
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет		
Завтрак	Яйцо вареное	0,5	1	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63	№11	
	Икра кабачковая**	40	60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,8	№82	
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65	
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12	
	Хлеб ржаной	25	25	2,6	2,6	0,5	0,5	13	13	67,6	67,6	№79	
<b>Итого за завтрак</b>										<b>273,23</b>	<b>370,76</b>		
Обед	Суп гороховый	150	250	7,2	9,6	2,8	3,8	12,4	16,4	120	160	№35	
	Макароны с маслом	100	150	3,68	4,3	3,53	3,8	23,55	27,2	140,73	163,9	№45	
	Котлета мясная	50	70	10,4	12,3	9,7	11,3	2,8	3,4	140,11	165,4	№50	
	Закуска**	40	60	0,56	0,8	3	4	3,54	5	41,81	56,96	№24	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79	
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80	
<b>Итого за обед</b>										<b>642,45</b>	<b>804,42</b>		
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95	№67	
	Кондитерское изделие	60	70	4	6	6,5	12	54	71	170	175	№84	
<b>Итого за полдник</b>										<b>241,2</b>	<b>270</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>41,91</b>	<b>55,38</b>	<b>37,6</b>	<b>53,03</b>	<b>190,18</b>	<b>241,85</b>	<b>1156,88</b>	<b>1445,18</b>		

\* - может добавляться сыр

\*\*- может быть салат или овощи порционно

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ												
пятница		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет			
Завтрак	Каша "дружба" молочная	150	200	5,32	6,23	8,64	10,2	23,34	27,28	191,72	224,98	№4
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>330,75</b>	<b>418,34</b>	
Обед	Суп с галушками и сметаной	150	250	6,08	7,8	7,83	10,7	16,99	23,75	158,8	217,1	№36
	Овощное рагу с мясом	150	180	21,16	24,76	34,25	19,98	28,29	34,25	491,5	392	№62
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>847</b>	<b>873,46</b>	
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69
	Запеканка творожная	80	120	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	164,8	183,13	№72
<b>Итого за полдник</b>										<b>216,5</b>	<b>252,13</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>52,58</b>	<b>63,07</b>	<b>64,4</b>	<b>57,84</b>	<b>156,68</b>	<b>201</b>	<b>1394,25</b>	<b>1543,93</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ												
понедельник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,99	6,66	8,24	10,99	16,98	22,64	162,33	216,4	№2
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>301,36</b>	<b>409,76</b>	
Обед	Борщ со сметаной	150	250	4,38	6,06	7,14	10,18	11,25	17,35	125,5	161	№32
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	200	15,01	18,64	13,1	16,55	28,03	38,61	293,41	382,06	№55
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>631,61</b>	<b>823,42</b>	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	№84
	Выпечка бездрожжевая	70	80	4,1	4,7	7,5	8,7	40	47	246,8	288	№78
<b>Итого за полдник</b>										<b>322,8</b>	<b>380</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>40,61</b>	<b>51,96</b>	<b>45,08</b>	<b>58,62</b>	<b>168,69</b>	<b>221,46</b>	<b>1255,77</b>	<b>1613,18</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												



ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ												
вторник		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет					
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	5,15	6,87	6,03	8,04	19,44	25,92	160,54	214	№6
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>299,57</b>	<b>407,36</b>	
Обед	Суп рыбный	150	250	6,4	7,8	3,6	5	9,3	13,5	96	162,5	№38
	Картофельное пюре	130	150	2,8	3,5	5,2	6,4	20	22,2	137	158,3	№47
	Рыба под овощами	60	70	11,12	12,1	3,09	4,45	1,12	1,52	77,19	95	№64
	Закуска**	40	60	0,8	1,3	3,02	4,04	4,32	5,27	42,93	61,28	№23
	Сок	150	180	1,12	1,26	0	0	11,04	12,42	49,6	55,8	№81
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>552,92</b>	<b>735,24</b>	
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69
	Выпечка дрожжевая	70	80	3,57	5,96	2,2	5,86	37,9	50,5	163,8	218,4	№74
<b>Итого за полдник</b>										<b>215,5</b>	<b>287,4</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>38,42</b>	<b>48,99</b>	<b>28,49</b>	<b>41,49</b>	<b>170,55</b>	<b>221,43</b>	<b>1067,99</b>	<b>1430</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ												
среда		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У				
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,8	25	167	222,38	№3
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>306,03</b>	<b>415,74</b>	
Обед	Рассольник со сметаной	150	250	4,02	5,03	9,04	11,3	25,9	32,38	119,68	149,6	№33
	Гороховое пюре	100	150	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	№46
	Котлета мясная	60	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	№51
	Закуска**	50	50	0	0	0	0	0,4	0,4	16	16	№87
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>630,66</b>	<b>807,79</b>	
Полдник	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Гренки сладкие	70	80	0,42	0,63	3,03	5,05	2,62	3,92	39,62	63,86	№79
<b>Итого за полдник</b>										<b>84,5</b>	<b>116,22</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>35,98</b>	<b>46,96</b>	<b>35,6</b>	<b>48,05</b>	<b>159,11</b>	<b>205,02</b>	<b>1021,19</b>	<b>1339,75</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ													
четверг		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур	
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У					
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет				
Завтрак	Яйцо вареное	0,5	1	2,55	5,1	2,3	4,6	0,15	0,3	31,5	63	№11	
	Кукуруза консервированная**	40	60	2,25	3,1	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	№21	
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65	
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12	
	Хлеб ржаной	25	25	2,6	2,6	0,5	0,5	13	13	67,6	67,6	№79	
<b>Итого за завтрак</b>										<b>262,88</b>	<b>356,96</b>		
Обед	Суп картофельный с рисом и сметаной	150	250	4	5,46	6,11	8,69	12,09	18,37	119,42	173,62	№40	
	Жаркое по-домашнему	150	180	12,26	13,41	12,86	16,31	24,8	26,9	262,08	309,92	№59	
	Закуска**	40	60	0,66	0,98	3	4	2,05	3,12	38,07	52,75	№22	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79	
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80	
<b>Итого за обед</b>										<b>619,37</b>	<b>794,45</b>		
Полдник	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,8	2,5	1,8	2,5	12,2	16,3	71,2	95	№67	
	Кондитерское изделие	60	70	4	6	6,5	12	54	71	170	175	№84	
<b>Итого за полдник</b>										<b>241,2</b>	<b>270</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>38,7</b>	<b>50,61</b>	<b>38,51</b>	<b>56,42</b>	<b>187,1</b>	<b>238,59</b>	<b>1123,45</b>	<b>1421,41</b>	<b>66,62</b>	

\* - может добавляться сыр

\*\*- может быть салат или овощи порционно

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ												
пятница		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда			Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	
		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	6,76	7,81	10,41	19,4	25,86	168,7	224,94	№7
	Чай сладкий	150	180	0	0	0	0	12	14	44,88	52,36	№65
	Бутерброд с маслом сливочным*	25/6	40/10	2,1	3,1	4,5	6,6	12,05	18	94,15	141	№12
<b>Итого за завтрак</b>										<b>307,73</b>	<b>418,3</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью и сметаной	150	250	1,6	2,5	3,9	5,8	12,42	18,98	90,87	137,82	№30
	Капуста тушеная с мясом	150	180	12,26	13,41	12,86	16,31	24,8	26,9	262,08	309,92	№59
	Компот из сухофруктов	150	180	0,32	0,48	0	0	11,7	15,7	46,5	62	№68
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,2	0,5	0,6	13	16,2	67,6	84,5	№79
	Хлеб пшеничный	25	40	2,76	3,9	0,35	0,5	16,98	24	82,6	117,86	№80
<b>Итого за обед</b>										<b>549,65</b>	<b>712,1</b>	
Полдник	Кисель	150	180	0	0	0	0	13,4	17,9	51,7	69	№69
	Сырники творожные	80	120	12,24	13,6	8,33	9,26	8,93	9,92	164,8	183,13	№72
<b>Итого за полдник</b>										<b>216,5</b>	<b>252,13</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>38,95</b>	<b>46,95</b>	<b>38,25</b>	<b>49,48</b>	<b>144,68</b>	<b>187,46</b>	<b>1073,88</b>	<b>1382,53</b>	
* - может добавляться сыр												
**- может быть салат или овощи порционно												

## ИТОГ

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
	Б		Ж		У		От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет
	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет	От 1 года до 3 лет	От 3 лет до 6 лет		
Итого за весь период	<b>806,11</b>	<b>1033,73</b>	<b>787,85</b>	<b>1040,81</b>	<b>3365,47</b>	<b>4345,52</b>	<b>23003,47</b>	<b>29161,99</b>
Среднее значение за период	40,3055	51,6865	39,3925	52,0405	168,2735	217,276	1150,1735	1458,0995
Содержание белков, жиров и углеводов	1	1	1	1	4	4		