

Утверждаю:

Заведующая МБ ДОУ
Детский сад «Сказка»

О.В. Костенкова



МЕНЮ

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей
от 2 до 7 лет МБ ДОУ Детский сад №38 «Сказка»

Сезон осень-зима

с 1,5 до 7 лет 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2.40	2.40	4.40	8.60	14.50	14.60	109	146	0	0	№ 1, Уфа 2014 г
	Каша молочная вязкая из хлопьев овсянных«Геркулес»	150	200	4.68	6.25	3.36	4.48	18.61	24.82	123.21	164.27	1.04	1.39	№ ТК 93, Пермь, 2004
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.10	2.80	2.10	2.80	11.00	14.70	70.00	93.00	0.52	0.78	№270, Уфа 2014г
	Итого:	344	445	6.78	9.05	5.46	7.28	29.61	39.52	193.21	257.27	1.56	2.17	
10:00	Банан	100	100	1.50	1.50	0.10	0.10	21.00	21.00	89.00	89.00	10.00	10.00	№126, Пермь 2012г
	Итого:	100	200	1.50	1.50	0.10	0.10	21.00	21.00	89.00	89.00	10.00	10.00	
Обед	Морковь отварная	40	60	0.50	0.70	0.04	0.06	2.20	3.40	11.00	17.00	0.40	0.61	№ 15, уфа 2014г
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/25	5.62	7.44	4.42	5.85	10.82	14.33	105.57	139.73	12.92	17.10	№ 39, Новокузнецк, 2010
	Тефтели рыбные	50	75	7.80	11.80	6.70	10.00	8.80	13.20	127.00	191.00	1.90	2.84	№ 82, Уфа 2014г
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60	75/75	2.5	3.25	3.8	4.75	13.7	17.10	99.50	125.00	14.05	17.55	№137,139, Уфа 2014г
	Компот из сухофруктов	150	200	0.7	1	0.04	0.05	20.6	27.50	82.00	110.00	0.24	0.32	№ 276, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	10	23.7	0.76	1.8	0.08	0.18	4.92	11.16	23.50	55.70	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	580	794	19.08	27.79	15.32	21.25	69.04	98.69	490.57	701.43	29.51	38.42	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	70	5.80	8.10	3.60	5.10	19.40	27.60	136.00	191.00	0.03	0.04	№ 249, Уфа, 2014г
	Кисломолочная продукция (снежок)	150	200	4.20	5.60	4.78	6.38	6.13	8.18	84.39	112.52	0.10	0.14	№251, Новокузнецк 2010
	Итого:	200	270	10.00	13.70	8.38	11.48	25.53	35.78	220.39	303.52	0.13	0.18	
Ужин	Котлета из курицы	60/4,0	70/5,0	8.70	10.15	9.84	11.48	5.92	6.91	147.06	171.57	0.00	0.00	№ 178, Новокузнецк 2010
	Рагу овощное	120	150	7.28	9.10	8.72	10.90	12.64	15.80	158.40	198.00	5.93	7.42	№ 224, Пермь 2004
	Какао с молоком	150	200	2.40	3.20	2.30	3.10	10.20	13.50	69.00	93.00	0.39	0.52	№272, Уфа 2014 г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	354	445	19.58	23.65	21.10	25.72	36.76	44.21	416.46	504.57	6.32	7.94	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1582	2159	56.94	75.69	50.36	65.83	181.94	239.20	1409.63	1855.79	47.52	58.71	

с 1,5 до 7 лет 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2.40	2.40	4.40	8.60	14.50	14.60	109	146	0	0	№ 1, Уфа 2014 г
	Пудинг творожный с киселем	100/35	150/40	13.70	20.60	8.30	12.40	50.50	64.90	328.00	450.00	14.08	16.11	№ 219, Уфа 2014г
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1.10	1.40	1.10	1.40	6.20	11.20	38.00	61.00	0.19	0.26	№267, Уфа 2014г
	Итого:	320	430	17.20	24.40	13.80	22.40	71.20	90.70	475.00	657.00	14.27	16.37	
10:00	Яблоко	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.40	10.40	45.00	45.00	10.00	10.00	№ 126, Пермь 2012,
	Итого:	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.40	10.40	45.00	45.00	10.00	10.00	
Обед	Маринад овощной без томата	40	60	0.50	0.70	3.60	5.30	3.90	5.90	49.00	74.00	0.88	1.32	№48, г. Уфа, 2014
	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Рассольник "Ленинградский"	150/5	200/8	1.30	1.70	3.00	4.20	9.30	12.30	71.00	96.00	4.02	5.36	№ 41, Новокузнецк, 2010, стр. 117
	Котлеты из говядины	50/5	70/7	7.8	11	10.8	15.2	8.3	10.90	163.00	225.00	0.05	0.07	№ 93, Уфа 2014г
	Капуста тушеная	150	160	3.56	3.79	4.53	4.83	15.09	16.08	115.50	123.20	79.32	84.60	№ 139, Уфа 2014г
	Компот из плодов шиповника	150	200	0.5	0.6	0.2	0.3	20.2	27.00	83.00	111.00	60.00	80.00	№ 297, Уфа, 2015,
	Хлеб пшеничный	21	37	1.6	2.8	0.16	0.3	10.3	18.20	49.30	86.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	609	794	22.91	30.13	27.96	36.99	75.15	102.45	647.50	868.44	144.50	171.62	
Полдник	Пирожок с морковью	50	60	3.33	3.78	1.94	2.28	22.03	24.91	214.62	242.17	0.08	0.10	Новокузнецк 2010, стр. 363,378
	Молоко	150	200	4.10	5.50	4.60	6.20	6.40	8.60	82.00	110.00	0.78	1.04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	200	260	7.43	9.28	6.54	8.48	28.43	33.51	296.62	352.17	0.86	1.14	
Ужин	Свекла отварная	40	60	0.60	0.80	0.00	0.10	2.90	4.30	14.00	21.00	0.81	1.22	№ 121, Пермь 2013г.
	Оладьи из печени	50	50	10.10	10.10	7.00	7.00	6.80	6.80	131.00	131.00	6.19	6.19	№120, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	120	2.40	2.40	3.70	3.70	16.10	16.10	109.00	109.00	8.34	8.34	№137, Уфа2014г
	Соус сметанный	20	30	0.20	0.20	0.70	1.00	0.90	1.40	11.00	16.00	0.00	0.00	№224 Уфа 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.10	2.80	2.10	2.80	11.00	14.70	70.00	93.00	0.52	0.78	№270, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	400	480	16.60	17.50	13.74	14.84	45.70	51.30	377.00	412.00	15.86	16.53	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1629	2064	64.54	81.71	62.34	83.01	230.88	288.36	1841.12	2334.61	185.49	215.66	

с 1,5 до 7 лет 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	30/10	5.00	5.00	3.00	3.00	14.50	14.50	106.00	106.00	0.070	0.070	№ 3, Уфа 2014 г
	Каша молочная гречневая	150/4	200/5	5.95	7.94	6.15	8.21	26.34	34.13	184.50	246.10	0.99	1.33	№86, Новокузнецк 2010г
	Какао с молоком	150	200	2.40	3.20	2.30	3.10	10.20	13.50	69.00	93.00	0.39	0.52	№272, Уфа 2014 г
	Итого:	350	450	13.35	16.14	11.45	14.31	51.04	62.13	359.50	445.10	1.45	1.92	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	№ 91, Пермь 2013
	Итого:	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	
Обед	Салат луковый	20	30	0.30	0.40	1.80	2.70	1.40	2.10	23.00	34.00	1.52	2.28	ТТК №3, УФА 2014г
	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	200	4.50	6.10	2.60	3.50	17.70	23.80	114.00	153.00	2.76	3.73	№60, Уфа 2014г
	Голубцы ленивые	60	70	5.3	6.1	8	10.4	3.4	4.00	107.00	134.00	2.06	2.40	№ 117, Уфа 2014г
	Соус томатный	20	30	0.2	0.4	0.9	1.3	1.3	2.00	14.00	21.00	0.54	0.82	№223, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	150	2.4	3.1	3.7	4.6	16.1	20.10	109.00	137.00	8.34	10.40	№ 137, Уфа 2014г
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	150	200	0.70	1.00	0.04	0.05	20.60	27.50	82.00	110.00	0.24	0.32	№ 276, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	11	21.5	0.8	1.6	0.08	0.17	5.4	10.50	25.80	50.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	569	754	21.85	28.24	22.79	29.58	73.96	102.07	591.50	792.24	15.69	20.22	
Полдник	Шанежка наливная	60	70	4.00	4.60	3.70	4.30	24.10	28.10	147.00	171.00	0.00	0.00	№ 259, Уфа 2014г, 282
	Молоко	150	200	4.10	5.50	4.60	6.20	6.40	8.60	82.00	110.00	0.78	1.04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	210	270	8.10	10.10	8.30	10.50	30.50	36.70	229.00	281.00	0.78	1.04	
Ужин	Морковь отварная	40	60	0.50	0.70	0.04	0.06	2.20	3.40	11.00	17.00	0.40	0.61	№ 15, уфа 2014г
	Омлет натуральный	120	140	10.74	12.53	16.64	19.42	2.80	3.27	204.00	238.00	0.46	0.53	№110, Новокузнецк 2010
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.10	2.80	2.10	2.80	11.00	14.70	70.00	93.00	0.52	0.78	№270, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
Итого:	330	420	14.54	17.23	19.02	22.52	24.00	29.37	327.00	390.00	1.38	1.92		
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1663	2099	58.84	72.71	61.86	77.21	209.80	260.57	1645.00	2046.34	23.30	29.10	

с 1,5 до 7 лет 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2.28	2.28	3.57	3.57	26.25	26.25	146.36	146.36	0.43	0.43	№4, Уфа 2014г
	Каша манная молочная	150/4	200/5	4.65	6.20	6.04	8.05	23.32	31.09	166.51	222.02	0.69	0.92	№ 184, Уфа 2014 г
	Чай без сахара	150	200	0.10	0.10	0.02	0.02	0.02	0.02	1.00	1.00	0.00	0.00	№265, Уфа 2014г
	Итого:	344	445	21.44	25.45	16.90	22.26	60.47	79.17	451.33	578.31	22.36	28.09	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	№ 91,Пермь 2013
	Итого:	100	100	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	
Обед	Салат из моркови и зеленого горошка	50	50	0.95	0.95	5.06	5.06	3.13	3.13	61.88	61.88	3.40	3.40	№11, Новокузнецк 2010
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150/5	200/8	1.00	1.40	2.90	4.10	7.00	9.40	58.00	79.00	4.78	6.38	№53,Уфа 2014г
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	70/50	14.20	19.50	15.60	19.50	3.70	3.80	212.00	268.00	1.10	1.14	№ 90, Уфа, 2014г.
	Макароны отварные	120/4	150/5	4.3	5.5	3.4	4.2	26.7	33.30	157.00	196.00	0.00	0.00	№ 332,сб.шк.2004
	Хлеб пшеничный	30	50	2.28	3.8	0.24	0.4	14.76	24.60	70.50	117.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	20.00	57.00	76.00	0.00	0.00	№ 284, Уфа 2014г
	Итого:	629	810	23.93	32.95	27.44	33.62	78.29	106.23	658.38	861.38	9.28	10.92	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1.12	2.25	1.47	2.94	11.16	22.32	62.52	125.04	0.00	0.00	№ 603, Пермь 2012 г
	Молоко	150	200	4.10	5.50	4.60	6.20	6.40	8.60	82.00	110.00	0.78	1.04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	165	230	5.22	7.75	6.07	9.14	17.56	30.92	144.52	235.04	0.78	1.04	
Ужин	Икра свекольная	40	60	0.96	1.44	4.04	6.06	5.20	7.80	32.80	49.20	4.45	6.68	сб. Москва, 1996,стр.
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	160	190	13.43	15.11	5.46	6.49	17.73	21.06	171.02	203.09	17.03	20.23	№141,Новокузнецк 2010
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1.10	1.40	1.10	1.40	6.20	11.20	38.00	61.00	0.19	0.26	№267, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	370	470	16.69	19.15	10.84	14.19	37.13	48.06	283.82	355.29	21.67	27.17	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1612	2060	68.28	86.30	61.55	79.51	223.75	294.68	1676.05	2168.02	58.09	71.22	

с 1,5 до 7 лет 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200.00	5.30	7.10	5.70	7.60	27.60	36.70	184.00	245.00	0.37	0.50	№175, Уфа 2014г.
	Гренки с сыром	20	30	3.20	4.70	2.90	4.30	11.00	16.50	86.00	128.00	0.01	0.02	№76, Пермь 2008г.
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1.10	1.40	1.10	1.40	6.20	11.20	38.00	61.00	0.19	0.26	№267, Уфа 2014г
	Итого:	320	430	9.60	13.20	9.70	13.30	44.80	64.40	308.00	434.00	0.57	0.78	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	№ 91, Пермь 2013
	Итого:	100	100	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0.50	0.80	2.90	4.90	3.20	4.80	42.00	66.00	0.75	1.12	№24, Уфа 2014
	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп из овощей со сметаной	150/5	200/5	1.20	1.50	2.60	3.40	6.50	8.60	55.00	72.00	5.40	6.82	№ 64, Уфа 2014г
	Плов из отварной птицы	130	160	22.99	28.3	28.02	34.8	25.37	31.23	461.86	568.45	1.01	1.25	№180, Новокузнецк 2010г
	Компот из свежих яблок	150	200	0.16	0.21	0.16	0.21	11.45	15.27	46.50	62.00	6.68	8.91	№ сб. Москва 1996
	Хлеб пшеничный	30	50	2.28	3.8	0.24	0.4	14.76	24.60	70.50	117.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	543	727	34.78	44.15	39.59	50.57	69.34	96.57	792.56	1038.69	14.07	18.37	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	40	40	1.12	1.12	1.32	1.32	30.92	30.92	141.60	141.60	0.00	0.00	№ 604, Пермь, 2012г., стр. 676
	Яблоко	100	100	0.40	0.40	0.30	0.30	10.40	10.40	45.00	45.00	10.00	10.00	№ 126, Пермь 2012,
	Молоко	150	200	4.10	5.50	4.60	6.20	6.40	8.60	82.00	110.00	0.78	1.04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	325	390	5.62	7.02	6.22	7.82	47.72	49.92	268.60	296.60	10.78	11.04	
Ужин	Салат из соленых огурцов	30	50	0.25	0.42	1.53	2.55	0.77	1.29	18.45	30.75	1.23	2.06	№19, Москва 2012г
	Суфле рыбное	70/3	90/5	12.10	15.60	8.90	12.20	2.20	2.80	137.00	184.00	0.25	0.32	№ 83, Уфа 2014г
	Соус сметанный	20	30	0.20	0.20	0.70	1.00	0.90	1.40	11.00	16.00	0.00	0.00	№ 224, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	120	2.40	2.40	3.70	3.70	16.10	16.10	109.00	109.00	8.34	8.34	№ 137, Уфа 2014г
	Чай без сахара	150	200	0.10	0.10	0.02	0.02	0.02	0.02	1.00	1.00	0.00	0.00	№265, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	340	420	16.25	19.92	15.09	19.71	27.99	29.61	318.45	382.75	9.82	10.72	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1632	2072	67.25	85.29	70.90	91.70	220.15	270.80	1825.61	2290.04	39.24	44.91	

с 1,5 до 7 лет 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2.28	2.28	3.57	3.57	26.25	26.25	146.36	146.36	0.43	0.43	№4, Уфа 2014г
	Икра кабачковая	40	60	0.73	1.10	5.16	7.25	2.97	4.46	38.32	57.48	2.80	4.20	№121, Пермь 2013
	Макаронны запеченные с сыром	150/5	200/7	7.30	9.70	11.80	16.00	24.50	32.60	236.00	318.00	0.09	0.11	№204, Уфа 2014 г.,
	Чай без сахара	150	200	0.10	0.10	0.02	0.02	0.02	0.02	1.00	1.00	0.00	0.00	№265, Уфа 2014г
	Итого:	395	517	10.41	13.18	20.55	26.84	53.74	63.33	421.68	522.84	3.32	4.74	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	№ 91,Пермь 2013
	Итого:	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	
Обед	Салат луковый	20	30	0.30	0.40	1.80	2.70	1.40	2.10	23.00	34.00	1.52	2.28	ТТК №3, УФА 2014г
	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп Крестьянский с крупой	150	200	1.30	1.70	3.40	4.80	7.50	9.90	66.00	90.00	4.80	6.40	№62 Уфа, 2014г.
	Котлета из курицы	60/4,0	70/5,0	8.70	10.15	9.84	11.48	5.92	6.91	147.06	171.57	0.00	0.00	№ 178, Новокузнецк 2010
	Рагу овощное	120	150	7.28	9.10	8.72	10.90	12.64	15.80	158.40	198.00	5.93	7.42	№ 224, Пермь 2004
	Компот из плодов шиповника	150	200	0.5	0.6	0.2	0.3	20.2	27.00	83.00	111.00	60.00	80.00	№ 297, Уфа, 2015,
	Хлеб пшеничный	19	37.2	1.44	2.82	0.15	0.3	9.34	18.30	44.65	87.42	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	561	744	27.17	34.31	29.78	37.34	65.06	92.08	638.81	844.73	72.48	96.37	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	30	30	1.77	1.77	1.41	1.41	22.50	22.50	109.80	109.80	0.00	0.00	№ 603, Пермь, 2012г
	Банан	100	100	1.50	1.50	0.10	0.10	21.00	21.00	89.00	89.00	10.00	10.00	№126, Пермь 2012г
	Кисломолочная продукция (снежок)	150	200	4.20	5.60	4.78	6.38	6.13	8.18	84.39	112.52	0.10	0.14	№251, Новокузнецк 2010
	Итого:	280	330	7.47	8.87	6.29	7.89	49.63	51.68	283.19	311.32	10.10	10.14	
Ужин	Винегрет	40	60	0.50	0.80	0.90	1.40	2.90	4.30	22.00	33.00	2.07	3.11	№ 39, Уфа 2014 г.
	Рыба, запеченная в омете	60	80	10.90	14.50	5.60	7.50	1.60	2.20	101.00	134.00	0.52	0.69	№78, Уфа 2014г
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.10	2.80	2.10	2.80	11.00	14.70	70.00	93.00	0.52	0.78	№270, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	270	360	14.70	19.30	8.84	11.94	23.50	29.20	235.00	302.00	3.11	4.58	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1710	2156	60.75	76.66	65.76	84.31	222.23	266.59	1716.68	2118.89	93.01	119.83	

с 1,5 до 7 лет 7 день

Прием	Наименование блюда возраст	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2.40	2.40	4.40	8.60	14.50	14.60	109	146	0	0	№ 1, Уфа 2014 г
	Каша из пшена и риса	150	200	2.95	3.93	6.28	8.37	26.12	34.94	173.16	230.88	1.17	1.56	№ сб. Москва 1996
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.10	2.80	2.10	2.80	11.00	14.70	70.00	93.00	0.52	0.78	№270, Уфа 2014г
	Итого:	310	420	7.45	9.13	12.78	19.77	51.62	64.24	352.16	469.88	1.69	2.34	
10:00	Апельсин	100	100	0.70	0.70	0.30	0.30	8.10	8.10	43.00	43.00	60.00	60.00	№ 126,Пермь 2012,
	Итого:	100	100	0.70	0.70	0.30	0.30	8.10	8.10	43.00	43.00	60.00	60.00	
Обед	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.60	2.20	1.50	2.10	11.30	15.10	67.00	89.00	3.96	5.28	№ 140, Уфа 2015
	Биточки рыбные	50	75	8.1	12.1	5.7	8.6	6.9	10.30	112.00	168.00	23.30	34.95	№ 80, Уфа, 2014
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60	75/75	2.5	3.25	3.8	4.75	13.7	17.10	99.50	125.00	14.05	17.55	№137,139, Уфа 2014г
	Компот из сухофруктов	150	200	0.7	1	0.04	0.05	20.6	27.50	82.00	110.00	0.24	0.32	№ 276, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	23	39	1.75	2.96	0.18	0.31	11.31	19.18	54.05	91.65	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	537	724	22.30	31.05	16.89	22.67	71.87	101.25	531.25	736.39	41.78	58.37	
Полдник	Плюшка Новомосковская	50	70	3.90	5.50	2.90	4.10	25.60	35.80	146.00	204.00	0.02	0.02	№255, Уфа 2014
	Молоко	150	200	4.10	5.50	4.60	6.20	6.40	8.60	82.00	110.00	0.78	1.04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	200	270	8.00	11.00	7.50	10.30	32.00	44.40	228.00	314.00	0.80	1.06	
Ужин	Морковь отварная	40	60	0.50	0.70	0.04	0.06	2.20	3.40	11.00	17.00	0.40	0.61	№ 15, уфа 2014г
	Сырники из творога со сгущенкой	100/15	160/20	15.01	21.83	7.48	10.88	39.04	56.78	360.76	541.23	0.33	0.46	Пермь 2013 издание 5
	Чай с лимоном и с сахаром	150	200	0.10	0.20	0.03	0.03	4.70	9.30	19.00	37.00	0.84	1.12	№268, Уфа 2014
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	363	465	16.81	23.93	7.79	11.21	53.94	77.48	432.76	637.23	1.57	2.19	
Соль на день		3	5											
Итого за день:		1513	1984	55.26	75.81	45.26	64.25	217.53	295.47	1587.17	2200.50	105.84	123.96	

с 1,5 до 7 лет 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150/4	200/5	5.58	7.44	6.05	8.07	26.46	35.28	182.94	243.92	0.75	1.00	№ 186, Уфа 2014г
	Бутерброд с сыром	30/10	30/10	5.00	5.00	3.00	3.00	14.50	14.50	106.00	106.00	0.070	0.070	№ 3, Уфа 2014 г
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1.10	1.40	1.10	1.40	6.20	11.20	38.00	61.00	0.19	0.26	№267, Уфа 2014г
	Итого:	344	445	11.68	13.84	10.15	12.47	47.16	60.98	326.94	410.92	1.01	1.33	
10:00	Сок фруктовый	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	№ 91,Пермь 2013
	Итого:	200	200	1.00	1.00	0.30	0.30	30.30	30.30	138.00	138.00	4.00	4.00	
Обед	Маринад овощной без томата	40	60	0.50	0.70	3.60	5.30	3.90	5.90	49.00	74.00	0.88	1.32	№48, г. Уфа, 2014
	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Свекольник со сметаной	150/6	200/8	1.20	1.60	3.10	4.10	8.20	10.90	66.00	87.00	2.92	3.86	№ 65, Уфа 2014г
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	75	10.10	15.10	7.00	10.50	6.80	10.10	131.00	196.00	6.19	9.29	№ 120, Уфа 2014г
	Соус сметанный	20	30	0.2	0.2	0.7	1	0.9	1.40	11.00	16.00	0.00	0.00	№224, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	150	2.4	3.1	3.7	4.6	1.1	20.10	109.00	137.00	8.34	10.40	№ 116, Уфа, 2014
	Компот из свежих яблок	150	200	0.16	0.21	0.16	0.21	11.45	15.27	46.50	62.00	6.68	8.91	№ сб. Москва 1996
	Хлеб ржаной	40	50	2.40	3.00	0.48	0.60	16.00	20.00	84.00	105.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	593	795	23.41	31.65	24.17	32.81	48.41	83.74	571.20	766.74	25.24	34.05	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	30	30	3.00	3.00	3.92	3.92	29.76	29.76	166.72	166.72	0.00	0.00	№ 604, Пермь, 2012г
	Кисломолочная продукция (снежок)	150	200	4.20	5.60	4.78	6.38	6.13	8.18	84.39	112.52	0.10	0.14	№251, Новокузнецк 2010
	Итого:	180	230	7.20	8.60	8.70	10.30	35.89	37.94	251.11	279.24	0.10	0.14	
Ужин	Салат Степной	40	60.00	0.10	1.00	1.40	2.10	2.70	4.00	26.00	39.00	1.00	1.50	№ 37, Уфа 2014 г
	Омлет натуральный	120	140	10.74	12.53	16.64	19.42	2.80	3.27	204.00	238.00	0.46	0.53	№110, Новокузнецк 2010
	Хлеб пшеничный	30	50	2.28	3.8	0.24	0.4	14.76	24.60	70.50	117.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Какао с молоком	150	200	2.40	3.20	2.30	3.10	10.20	13.50	69.00	93.00	0.39	0.52	№272, Уфа 2014 г
	Итого:	344	445	15.52	20.53	20.58	25.02	30.46	45.37	369.50	487.50	1.85	2.55	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1665	2120	58.81	75.62	63.90	80.90	192.22	258.33	1656.75	2082.40	32.20	42.07	

с 1,5 до 7 лет 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2.28	2.28	3.57	3.57	26.25	26.25	146.36	146.36	0.43	0.43	№4, Уфа 2014г
	Запеканка из творога	120	150	21.91	29.22	9.08	12.11	21.82	29.10	256.50	342.23	0.92	1.22	№ 117, г. Новокузнецк, 2010г
	Соус молочный	30	50	1.01	1.68	2.07	3.45	2.77	4.61	33.70	56.17	0.15	0.25	№ 221, г. Новокузнецк,
	Чай без сахара	150	200	0.10	0.10	0.02	0.02	0.02	0.02	1.00	1.00	0.00	0.00	№265, Уфа 2014г
	Итого:	350	450	25.30	33.28	14.74	19.15	50.86	59.98	437.56	545.76	1.50	1.90	
10:00	Банан	190	190	2.85	2.85	0.19	0.19	39.90	39.90	169.10	169.10	19.00	19.00	№126, Пермь 2012г
	Итого:	190	190	2.85	2.85	0.19	0.19	39.90	39.90	169.10	169.10	19.00	19.00	
Обед	Свекла отварная	40	60	0.60	0.80	0.00	0.10	2.90	4.30	14.00	21.00	0.81	1.22	№ 16, Уфа 2014г
	Суп картофельный с клецками	150	200	1.00	1.30	0.50	2.00	6.60	8.80	44.00	59.00	2.76	3.68	№38 Пермь 2001 г.
	Рагу овощное с мясом	150	220	12.4	16.1	13.8	19	10.5	16.30	217.00	301.00	7.73	11.96	№ 116, Уфа, 2014, стр. 131
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	150	200	0.70	1.00	0.04	0.05	20.60	27.50	82.00	110.00	0.24	0.32	№ 276, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	30	50	2.28	3.8	0.24	0.4	14.76	24.60	70.50	117.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	540	760	18.18	24.80	14.82	21.91	63.36	93.50	469.50	671.50	11.54	17.18	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	50	70	3.40	4.80	3.30	4.70	19.70	27.50	123.00	173.00	0.38	0.54	№ 252, Уфа 2015
	Молоко	150	200	4.10	5.50	4.60	6.20	6.40	8.60	82.00	110.00	0.78	1.04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	200	270	7.50	10.30	7.90	10.90	26.10	36.10	205.00	283.00	1.16	1.58	
Ужин	Печень по-строгановски	50/30	65/40	12.90	16.70	9.30	12.10	1.80	1.90	143.00	184.00	8.23	9.50	№122, Уфа 2014 г
	Рис припущенный	100	100	2.48	2.48	3.63	3.63	25.18	25.18	143.37	143.37	0.00	0.00	№ 191, Новокузнецк 2010
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.10	2.80	2.10	2.80	11.00	14.70	70.00	93.00	0.52	0.78	№270, Уфа 2014г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	350	425	18.68	23.18	15.27	18.77	45.98	49.78	398.37	462.37	8.75	10.28	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1630	2095	72.51	94.41	52.92	70.92	226.20	279.26	1679.53	2131.73	41.95	49.94	

с 1,5 до 7 лет 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2.40	2.40	4.40	8.60	14.50	14.60	109	146	0	0	№ 1, Уфа 2014 г.
	Каша пшеничная молочная	150	200	5.60	7.40	6.60	8.80	26.40	35.10	187.00	250.00	0.40	0.53	Уфа, 2014 № 187
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2.10	2.80	2.10	2.80	11.00	14.70	70.00	93.00	0.52	0.78	№270, Уфа 2014г
	Итого:	335	440	10.10	12.60	13.10	20.20	51.90	64.40	366.00	489.00	0.92	1.31	
10:00	Апельсин	100	100	0.70	0.70	0.30	0.30	8.10	8.10	43.00	43.00	60.00	60.00	№ 126, Пермь 2012,
	Итого:	100	100	0.70	0.70	0.30	0.30	8.10	8.10	43.00	43.00	60.00	60.00	
Обед	Салат Здоровье	40	60	0.60	0.90	2.00	3.10	2.90	4.30	32.00	48.00	2.69	4.04	№ 21, Уфа, 2015
	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1.25	1.67	3.80	5.06	6.38	8.51	64.70	86.26	10.52	14.03	№56, Новокузнецк 2011
	Шницель из говядины	50/5	70/7	7.8	11	10.8	15.2	8.3	10.90	163.00	225.00	0.05	0.07	№ 93, Уфа 2014г
	Соус томатный	20	30	0.2	0.4	0.9	1.3	1.3	2.00	14.00	21.00	0.54	0.82	№223, Уфа 2014г
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	8.4	11.2	5.4	7	34.6	46.20	224.00	296.00	0.00	0.00	№ 164, Уфа, 2014
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	20.00	57.00	76.00	0.00	0.00	№ 284, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	30	50	2.28	3.80	0.24	0.40	14.76	24.60	70.50	117.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	603	817	28.18	38.51	28.81	38.92	91.30	128.58	741.90	1022.50	14.03	19.23	
Полдник	Блинчики со сгущеным молоком	60/15	70/20	3.20	5.60	2.26	2.60	60.00	70.00	195.90	235.10	0.75	1.09	Пермь 2013г.
	Чай без сахара	150	200	0.10	0.10	0.02	0.02	0.02	0.02	1.00	1.00	0.00	0.00	№265, Уфа 2014г
	Итого:	225	270	3.30	5.70	2.28	2.62	60.02	70.02	196.90	236.10	0.75	1.09	
Ужин	Салат Студенческий	40	60	1.40	2.10	4.70	7.00	2.50	3.80	58.00	87.00	0.76	1.14	№38, Уфа 2014 г
	Омлет натуральный	120	140	10.74	12.53	16.64	19.42	2.80	3.27	204.00	238.00	0.46	0.53	№110, Новокузнецк 2010
	Какао с молоком	150	200	2.40	3.20	2.30	3.10	10.20	13.50	69.00	93.00	0.39	0.52	№272, Уфа 2014 г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	330	420	15.74	19.03	23.88	29.76	23.50	28.57	373.00	460.00	1.61	2.19	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1593	2047	58.02	76.54	68.37	91.80	234.82	299.67	1720.80	2250.60	77.31	83.82	

с 1,5 до 7 лет 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
	возраст	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	1,5-3	3-5	
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2.28	2.28	3.57	3.57	26.25	26.25	146.36	146.36	0.43	0.43	№4, Уфа 2014г
	Каша манная молочная	150/4	200/5	4.65	6.20	6.04	8.05	23.32	31.09	166.51	222.02	0.69	0.92	№ 184, Уфа 2014 г
	Чай без сахара	150	200	0.10	0.10	0.02	0.02	0.02	0.02	1.00	1.00	0.00	0.00	№265, Уфа 2014г
	Итого:	344	445	7.15	9.50	8.36	11.17	33.54	44.61	236.51	316.02	1.08	1.44	
10:00	Апельсин	100	100	0.70	0.70	0.30	0.30	8.10	8.10	43.00	43.00	60.00	60.00	№ 126, Пермь 2012,
	Итого:	100	100	0.70	0.70	0.30	0.30	8.10	8.10	43.00	43.00	60.00	60.00	
Обед	Салат Здоровье	40	60	0.60	0.90	2.00	3.10	2.90	4.30	32.00	48.00	2.69	4.04	№ 21, Уфа, 2015
	Куры отварные	18	22	6.45	7.74	5.43	6.50	0.06	0.07	74.70	89.74	0.23	0.27	№ 124, Уфа 2014г
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/5	1.25	1.67	3.80	5.06	6.38	8.51	64.70	86.26	10.52	14.03	№56, Новокузнецк 2011
	Шницель из говядины	50/5	70/7	7.8	11	10.8	15.2	8.3	10.90	163.00	225.00	0.05	0.07	№ 93, Уфа 2014г
	Соус томатный	20	30	0.2	0.4	0.9	1.3	1.3	2.00	14.00	21.00	0.54	0.82	№223, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120	150	2.4	3.1	3.7	4.6	1.1	20.10	109.00	137.00	8.34	10.40	№ 116, Уфа, 2014
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	20.00	57.00	76.00	0.00	0.00	№ 284, Уфа 2014г
	Хлеб пшеничный	30	50	2.28	3.80	0.24	0.40	14.76	24.60	70.50	117.50	0.00	0.00	№78, Пермь 2012г.
	Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.80	0.24	0.36	8.00	12.00	42.00	63.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	603	817	22.18	30.41	27.11	36.52	57.80	102.48	626.90	863.50	22.37	29.63	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	50	70	3.40	4.80	3.30	4.70	19.70	27.50	123.00	173.00	0.38	0.54	№ 252, Уфа 2015
	Молоко	150	200	4.10	5.50	4.60	6.20	6.40	8.60	82.00	110.00	0.78	1.04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	225	270	7.50	10.30	7.90	10.90	26.10	36.10	205.00	283.00	1.16	1.58	
Ужин	Салат Студенческий	40	60	1.40	2.10	4.70	7.00	2.50	3.80	58.00	87.00	0.76	1.14	№38, Уфа 2014 г
	Омлет натуральный	120	140	10.74	12.53	16.64	19.42	2.80	3.27	204.00	238.00	0.46	0.53	№110, Новокузнецк 2010
	Какао с молоком	150	200	2.40	3.20	2.30	3.10	10.20	13.50	69.00	93.00	0.39	0.52	№272, Уфа 2014 г
	Хлеб ржаной	20	20	1.20	1.20	0.24	0.24	8.00	8.00	42.00	42.00	0.00	0.00	№79, Пермь 2012г.
	Итого:	330	420	15.74	19.03	23.88	29.76	23.50	28.57	373.00	460.00	1.61	2.19	
Соль на день		4	5											
Итого за день:		1602	2052	53.27	69.94	67.55	88.65	149.04	219.86	1484.41	1965.52	86.22	94.84	