

День 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	3,39	5,65	19,64	143,16	0,52	14
	Кондитерские изделия	20	1,13	1,47	21,2	62,55	0	64
	Сыр	21	4,87	6,2	0	76,4	0,15	63
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
Итого за завтрак		371	9,49	13,32	48,84	314,01	0,67	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	4	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	35	0,5	2,04	2,65	21,06	1,99	5
	Суп картофельный	180	2,68	3,69	16,81	107,1	5,4	25
	гуляш с макаронными изделиями (50/120)	170	12,4	14,6	33,6	315,8	1,53	57, 41
	Компот из сушёных фруктов	150	0,13	0	13,18	53,79	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		575	17,95	20,77	86	576,95	8,92	
Полдник	Какао с молоком	180	2,9	3	11,3	84,8	0,54	34
	Булочка домашняя	35	2,7	3	15	97,3	0,06	69
Итого за полдник		215	5,6	6	26,3	182,1	0,6	
Ужин:	Запеканка из творога	150	17,24	11,48	16,1	339,65	0,33	43
	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11,4	84	0,54	35
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		390	23	15,95	45,74	521	0,9	
Всего день		1751	57,04	56,24	227,08	1686,06	15,09	

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшенная	150	3,48	4,42	20,22	130,76	0,52	12
	Кофейный напиток без молока	150	0,2	0,1	7,1	29,7	0	36
	Бутерброд с маслом	25	1,6	3,8	9,9	80,1	0	65/3
Итого за завтрак		325	5,28	8,32	37,22	240,56	0,52	
Второй завтрак:	Фрукт	145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	68/1
Итого за второй завтрак		145	0,58	0,58	14,21	68,15	14,5	
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	35	0,34	2,05	1	24,23	2,04	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,61	5,96	13,04	110,78	19,53	26
	Котлета	50	13,36	12,96	4,96	189,78	0	45
	Пюре картофельное	120	3,1	3	19,1	115,6	16,51	44
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	7,8	32,7	0,8	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		575	21,75	24,51	65,66	552,29	38,88	
Полдник:	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
	Кефир	170	4,9	5,4	6,8	100,3	1,19	38/1
	Бутерброд с повидлом	40	1,6	0,2	22,8	97	0,1	66
Итого за полдник		240	6,92	5,63	34,81	220,47	2,41	
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	60	14,12	2,94	17,64	153,58	0,6	46
	Свекла тушеная	150	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	71
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		410	18,23	6,27	49,88	330,05	15,05	
Всего день:		1695	52,76	45,31	201,78	1411,52	71,36	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Омлет натуральный	100	11,29	13,03	3,37	176,1	0,78	48
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	94,79	1,3	34
	Бутерброд с маслом	26	1,6	4,5	9,9	86,7	0	65/2
Итого за завтрак		346	16,78	22,93	28,35	388,45	13,7	
Второй завтрак	Фрукт	119	0,5	0,5	11,7	55,9	11,9	67
Итого за второй завтрак		119	0,5	0,5	11,7	55,9	11,9	
Обед:	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Суп картофель .с фрикадельками	180	2,7	3,2	12,2	88	5,99	23
	Запеканка из печени, каша перл. (50/120)	170	18,04	10,59	24,7	266,56	15,77	49, 20
	Соус сметанный	30	1	1	6,5	38,8	0	55
	Компот из сушёных фруктов	150	0,2	0	10,9	45,3	0,2	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		610	24,78	18,27	78,58	561,63	23,96	
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,6	0,1	19	81,6	2	40
	Ватрушка	70	12,68	11,97	68,56	396,8	1,36	70
	Салат из моркови с яблоками	35	0,36	0,08	5	22,58	1,76	8
Итого за полдник		285	13,64	12,15	92,56	500,98	5,12	
Ужин:	Каша вязкая из смеси круп	150	3,14	4,19	19,01	126,46	0,52	18
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		360	5,52	4,43	41,77	228,86	0,52	
Всего день		1720	61,22	58,28	252,96	1735,82	55,2	

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная	150	3,24	3,96	19,02	124,97	0,52	13
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11,4	84	0,54	35
	Бутерброд с маслом	26	1,6	4,5	9,9	86,7	0	65/2
Итого за завтрак		356	7,84	11,46	40,32	295,67	1,06	
Второй завтрак:	Фрукт	136	0,54	0,54	13,33	63,9	13,6	68
Итого за второй завтрак		136	0,54	0,54	13,33	63,9	13,6	
Обед:	Борщ с картофелем	180	2,21	1,4	11,06	66,31	12,68	28
	Рулет мясной с луком и яйцами	50	7,48	8,11	8,04	114,63	2,53	74
	Пюре картоф.	120	3,1	3	19,1	115,6	16,51	44
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	7,8	32,7	0,8	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		540	15,13	13,05	65,76	408,44	32,52	
Полдник:	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
	Ряженка	160	4,93	5,1	6,4	94,9	1,12	38
	Кондитерские изделия	20	1,13	1,47	21,2	62,55	0	64
Итого за полдник		210	6,48	6,6	32,81	180,62	2,24	
Ужин:	Винегрет	180	2,44	5,38	17,26	127,45	14,97	10
	Яйцо	50	6,4	5,8	0,4	78,5		30
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		430	10,55	11,35	35,8	288,25	16,62	
Всего день:		1672	40,54	43	188,02	1236,88	66,04	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная гречневая	150	3,7	3,5	16,1	110,4	0,52	19
	Какао с молоком	180	2,9	3	11,3	84,8	0,54	34
	Бутерброд с маслом	26	1,6	4,5	9,9	86,7	0	65/2
Итого за завтрак		356	8,2	11	37,3	281,9	1,06	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,2	46	2	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,63	3,08	2,9	46,12	11	9
	Суп картофельный с клецками	180	5,11	1,49	28,06	145,92	3,8	29
	Котлета рубленая из птицы	50	17,22	18,03	9,84	270,18	0	52
	Пюре картофельное	120	3,1	3	19,1	115,6	16,51	44
	Компот из сушёных фруктов	150	0,2	0	10,9	45,3	0,2	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		580	28,5	26,04	90,56	702,32	31,51	
Полдник:	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
	Кисель из натурального сока	180	0,6	0,1	19	81,6	2	40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за полдник		230	2,54	0,29	34,05	151,77	3,12	
Ужин:	яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	0	30
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
	Суп молочный	150	3,7	7,2	10,2	120,8	0,67	11
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
Итого за ужин		400	11,72	13,16	28,44	278,2	0,67	
Всего день		1666	51,46	50,59	200,55	1460,19	38,36	

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич еской карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша из смеси двух круп	150	3,14	4,19	19,1	126,46	0,52	18
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Кондитерские изделия	20	1,13	1,47	21,2	62,55	0	64
Итого за завтрак		350	4,37	5,66	48,3	220,91	0,52	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,2	46	2	
Обед:	Салат из свеклы	35	0,43	3,09	4,83	49,31	2,4	1
	Суп картофельный с крупой	180	2,1	5,19	14,49	113,47	8,36	21
	Котлета	50	13,36	12,96	4,96	189,78	0	45
	Капуста тушеная	120	3,02	2,22	11,19	78,1	18,3	53
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	10,9	45,3	0,2	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		575	21,35	23,9	66,13	555,16	29,26	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11,4	84	0,54	35
	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,37	14,84	107,9	0	65
	Фрукт	119	0,5	0,5	11,7	55,9	11,9	67
Итого за полдник		334	5,81	7,87	37,94	247,8	12,44	
Ужин:	Запеканка морковная с творогом	160	14,74	10,74	13,96	227,21	2,09	54
	Соус сметанный	40	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Молоко	140	4,2	4,5	6,6	84	0,84	75
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0	73/2
Итого за ужин		365	22,08	16,75	41,26	420,36	2,96	
Всего день:		1724	54,11	54,28	203,83	1490,23	47,18	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	3,24	3,96	19,02	124,97	0,52	13
	Какао с молоком	180	2,9	3	11,3	84,8	0,54	34
	Бутерброд с маслом	40	2,33	8,49	14,84	145,3	0	65/1
Итого за завтрак		370	8,47	15,45	45,16	355,07	1,06	
Второй завтрак:	Фрукт	128	0,51	0,51	12,54	60,16	12,8	68/2
Итого за второй завтрак		128	0,51	0,51	12,54	60,16	12,8	
Обед:	Салат овощной	40	0,74	2,09	3,9	37,55	12,1	2
	Рассольник ленинградский	180	2,83	3,73	18,38	119,35	7,42	27
	Тефтели мясные	60	13,65	13,01	6,68	198,38	1,05	56
	Пюре картофельное	120	3,1	3	19,1	115,6	16,51	44
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	7,8	32,7	0,8	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		590	22,66	22,37	75,62	582,78	37,88	
Полдник:	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
	Кефир	170	4,9	5,4	6,8	100,3	1,19	38/1
	Кондитерские изделия	20	1,13	1,47	21,2	62,55	0	64
Итого за полдник		220	6,45	6,9	33,21	186,02	2,31	
Ужин:	Биточки рыбные запеченые	60	15,35	3,22	7,62	120,84	0,35	47
	Рагу овощное	130	1,95	3,26	11,13	82,18	11,14	51
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		390	19,01	6,65	36,89	285,32	13,14	
Всего день:		1698	57,1	51,88	203,42	1469,35	67,19	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	3,65	6,65	19,34	151,75	0,52	15
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11,4	84	0,54	35
	Сыр (порциями)	21	4,87	6,2	0	76,4	0,15	63
	Бутерброд с маслом	25	1,6	3,8	9,9	80,1	0	65/3
Итого за завтрак		376	13,12	19,65	40,64	392,25	1,21	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,2	46	2	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,21	1,4	11,06	66,31	12,68	22
	Котлета	50	13,36	12,96	4,96	189,78	0	45
	Каша рассыпчатая гречневая	120	4,4	4	19,6	132,1	0	76
	Соус молочный	30	1,1	0,7	4,4	28,3	0,09	77
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	10,9	45,3	0,2	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		610	24,26	21,55	72,98	571,85	24,59	
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,6	0,1	19	81,6	2	40
	Плюшка	50	5	5,1	29,3	182,3	0,19	62
Итого за полдник		230	5,6	5,2	48,3	263,9	2,19	
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	150	18,09	12,51	23,4	294,98	0,35	60
	Соус молочный (сладкий)	40	1,4	1,1	5,9	39,3	0,39	59
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		400	21,87	13,85	52,06	436,68	0,74	
Всего день:		1716	65,35	60,35	224,18	1710,68	30,73	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	150	2,59	5,61	19,74	139,97	0,52	16
	Какао с молоком	180	2,9	3	11,3	84,8	0,54	34
	Бутерброд с маслом	26	1,6	4,5	9,9	86,7	0	65/3
Итого за завтрак		356	7,09	13,11	40,94	311,47	1,06	
Второй завтрак:	Фрукт	112	0,4	0,4	11	52,6	11,2	67/1
Итого за второй завтрак		112	0,4	0,4	11	52,6	11,2	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	35	0,5	2,04	2,65	21,06	1,99	5
	Салат из свежей капусты с картофелем	180	2,61	5,96	13,04	110,78	19,53	26
	Суфле из отварного мяса	50	5,8	5,9	15,2	137,4	2,16	50
	Пюре картофельное	120	3,1	3	19,1	115,6	16,51	44
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	7,8	32,7	0,8	37
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		575	14,35	17,44	77,55	496,74	40,99	
Полдник:	Ряженка	160	4,6	5,1	6,4	94,9	1,12	38
	Бутерброд с повидлом	40	1,6	0,2	22,8	97	0,1	66
Итого за полдник		200	6,2	5,3	29,2	191,9	1,22	
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	180	24,45	12,39	9,55	247,71	0,72	61
	Салат из белокочанной капусты	40	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Чай с лимоном	180	0,19	0,01	8,3	35,3	1,65	33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	73/1
Итого за ужин		420	26,91	14,61	29,99	360,87	13,99	
Всего день:		1663	54,95	50,86	188,68	1413,58	68,46	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	3,19	5,67	18,04	135,97	0,52	17
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	11,4	84	0,54	35
	Бутерброд с маслом	26	1,6	4,5	9,9	86,7	0	65/2
Итого за завтрак		356	7,79	13,17	39,34	306,67	1,06	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,2	46	2	32
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,2	46	2	
Обед:	Салат из свеклы	40	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,79	0,4	15,54	81,19	6,72	24
	Плов	120	7,87	3,26	18,67	138,66	0,42	78
	яйцо отварное	50	6,4	5,8	0,4	78,5	0	30
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0	10,9	45,3	0,2	39
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	79,2	0	72
Итого за обед		580	21,1	12,94	69,79	466,62	9,34	
Полдник:	Кисель из натурального сока	180	0,6	0,1	19	81,6	2	40
	Ватрушка	70	12,68	11,97	68,56	396,8	1,36	70
	Салат из моркови	30	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Итого за полдник		280	13,7	12,1	92,77	501,57	4,48	
Ужин:	Салат овощной с яблоками	40	0,74	2,09	3,9	37,55	12,1	2
	Суфле из печени	50	15,7	4,7	7,4	135,5	17,72	42
	Макаронные изделия	100	3,6	3,3	20,3	125,5	0	41/1
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	31,9	0	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	73
Итого за ужин		400	22,42	10,33	54,36	400,95	29,82	
Всего день:		1716	65,51	48,64	266,46	1721,81	46,7	

Итого за весь период:
Среднее значение за период:
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности

560,04	519,43	2156,96	15336,12	506,31
56,004	51,943	215,696	1533,612	50,631
14	32	55,5		

Накопительная ведомость примерного меню для детей от 1.5 до 3 лет с 12-часовым пребыванием

Наименование продуктов	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	Среднее	Норма
Мясо	85	85	85	85	0	85	85	85	85	0	68	68
Птица	0	0	0	0	115	0	0	0	0	115	23	23
Колбаса	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Рыба	0	90	0	40	0	0	110	0	100	0	34	34
Масло слив.	18	16	14	11	22	19	21	18	18	23	18	18
Масло раст.	5	11	12	12	10	7	11	9	6	7	9	9
Молоко, кефир	210	240	215	310	150	110	400	395	380	140	255	255
Сметана	21	8	9	9	3	16	8	8	8	0	9	9
Творог	80	0	0	0	35	65	0	85	0	35	30	30
Сыр	22	0	0	0	0	0	0	21	0	0	4,3	4,3
Яйцо	0,2	0,1	1,6	0,125	0,29	0,3	0,1	0,5	1,6	0,2	0,5	0,5
Мука пшен.	10	10	40	6	50	15	3	56	10	50	25	25
Крахмал	0	0	5	0	5	5	0	0	0	5	2	2
Крупа	15	20	30	20	30	45	20	25	30	65	30	30
Макароны	45	0	0	0	35	0	0	0	0	0	8	8
Сахар	41	31	40	30	43	43	32	48	19	43	37	37
Кондит. Изделия	15	5	0	15	0	15	15	0	5	0	7	7
Сухофрукты	8	0	8	0	8	29	0	29	0	8	9	9
Фрукты	0	215	185	225	15	15	205	0	210	10	108	108
Сок	200	0	100	0	200	200	0	100	0	200	100	100
Картофель	55	240	240	210	245	100	270	220	195	225	200	200
Овощи	237	383	258	363	100	330	292	198	200	199	256	256
Хлеб пшен.	50	90	50	50	60	60	70	50	70	50	60	60
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
кофе	1,6	1,7	0	1,7	0	1,7	0	1,7	0	1,6	1	1
какао	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0,5	0,5
дрожжи	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0,4	0,4
соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4