

Водное типовое меню

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 1		День: понедельник		Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 1		День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	завтрак	Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	106,1	
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92		263	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Масло порциями	5	4	4	5	33		5	Масло порциями	7	5	5	46	5	
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47		310	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Итого за завтрак	355	10	12	45	318		Итого за завтрак	407	12	14	50	372		
2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженого	100			9	41	267,1	2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженого	100			9	41	267,1
Итого за 2 завтрак	100	100			9	41	Итого за 2 завтрак	100	100			9	41		
обед	Салат из горшка зеленого консервированного	40	12	2	3	33	12	обед	Салат из горшка зеленого консервированного	60	18	3	4	50	12
	Пултешыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на масляном бульоне	150	3	2	7	65	63,1		Пултешыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на масляном бульоне	180	4	3	9	77	63,1
	Запеканка картофельная с мясом	170	13	9	29	251	193		Запеканка картофельная с мясом	210	16	12	36	310	193
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1	1	13	63	311		Хлеб ржаной	40	2	2	18	84	311
	Соус томатный	20		1	2	15	235		Соус томатный	20		1	2	15	235
Соль	4					314	Соль	6					314		
Итого за обед	584	31	14	85	560	Итого за обед	716	42	19	104	686				
Уплотненный	Салат Космос (удмуртское блюдо)	40	2	6	2	72	44	Уплотненный	Салат Космос (удмуртское блюдо)	40	2	6	2	72	44
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	70	9	4	25	172	279,11		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	90	11	5	33	221	279,11
	Чай с лимоном	180			13	52	262		Чай с лимоном	200			14	58	262
	Итого за Уплотненный полдник	310	13	10	50	343	Итого за Уплотненный полдник		350	15	11	59	398		
Итого за день	1 349	54	36	189	1262	Итого за день	1 573	69	44	222	1497				
Итого за период	1 349	54	36	189	1262	Итого за период	1 573	69	44	222	1497				
Среднее значение за период	5,4	3,6	18,9	126,2	Среднее значение за период	6,9	4,4	22,2	149,7						

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 1		День: вторник		Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 1		День: вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	111,5	завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	111,5
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	264
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Сыр порциями	10	2	3	3	36	6		Сыр порциями	10	2	3	3	36	6
	Итого за завтрак	360	11	9	48	321	Итого за завтрак		410	12	11	54	361		
2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженого	100			9	41	267,1	2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженого	100			9	41	267,1
Итого за 2 завтрак	100	100			9	41	Итого за 2 завтрак	100	100			9	41		
обед	Кабачковая икра (промышленного)	40		2	3	31	315	обед	Кабачковая икра (промышленного)	60	1	3	5	47	315
	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	60		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	60
	Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	202		Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	202
	Макаронные изделия отварные с	110	6	5	30	188	124		Макаронные изделия отварные с	130	7	6	35	222	124
	Компот из изюма	150			21	86	253,1		Компот из изюма	180			25	103	253,1
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1	1	13	63	311		Хлеб ржаной	40	2	2	18	84	311
	Сметана	3			2	5	319		Сметана	4		1	2	6	319
	Соус томатный	20		1	2	15	235		Соус томатный	20		1	2	15	235
	Соль	4					314		Соль	6					314
	Итого за обед	587	19	21	99	671	Итого за обед		720	27	28	120	830		
Уплотненный	Сырники из творога	110	21	14	13	257	142	Уплотненный	Сырники из творога	130	24	16	15	304	142
	Молоко сгущенное	20	2	2	11	52	316		Молоко сгущенное	20	2	2	11	52	316
	Чай с сахаром	180			13	50	261		Чай с сахаром	200			14	56	261
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Яблоки свежие	95			9	42	248,1		Яблоки свежие	100			10	44	248,1
Итого за Уплотненный полдник	425	25	14	56	448	Итого за Уплотненный полдник	470	28	16	60	503				
Итого за день	1 472	55	44	212	1481	Итого за день	1 700	67	55	243	1735				
Итого за период	1 472	55	44	212	1481	Итого за период	1 700	67	55	243	1735				
Среднее значение за период	5,5	4,4	21,2	148,1	Среднее значение за период	6,7	5,5	24,3	173,5						

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 1		День: среда		Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 1		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	107	завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	180	6	7	25	181	107
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	266		Какао с молоком	200	4	4	17	119	266
	Джем, повидло	10			6	21	313		Джем, повидло	10			6	21	313
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Итого за завтрак	360	11	9	53	326	Итого за завтрак		410	12	11	58	368		
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267	2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак	100	100			9	41	Итого за 2 завтрак	100	100			9	41		
обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	18	обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	18
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	52,11		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	52,11
	Рыба, припущенная в молоке	60	7	4	2	75	155		Рыба, припущенная в молоке	80	10	6	2	100	155
	Картофель отварной	110	1	2	11	67	76		Картофель отварной	130	2	2	13	79	76
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1		Компот из свежих яблок	180			21	86	251,1
	Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2	2	10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1	1	13	63	311		Хлеб ржаной	40	2	2	18	84	311
	Сметана	3			2	5	319		Сметана	4		1	2	6	319
	Соль	4					314		Соль	6					314
	Итого за обед	567	13	11	65	425	Итого за обед		700	18	16	78	527		
	Уплотненный	Салат из горшка зеленого	40	12	2	3	33		12	Уплотненный	Салат из горшка зеленого	60	18	3	4
Омлет натуральный с маслом		90	8	11	2	141	131	Омлет натуральный с маслом	110		14	14	2	172	131
Чай с сахаром		180			13	50	261	Чай с сахаром	200				14	56	261
Хлеб пшеничный		20	2	2	10	47	310	Хлеб пшеничный	20		2	2	10	47	310
Печенье		20	1	3	14	90	309	Печенье	20		1	3	14	90	309
Итого за Уплотненный полдник	350	23	16	42	361	Итого за Уплотненный полдник	410	31	20	44	415				
Итого за день	1 377	47	36	169	1153	Итого за день	1 620	61	47	189	1351				
Итого за период	1 377	47	36	169	1153	Итого за период	1 620	61	47	189	1351				
Среднее значение за период	4,7	3,6	16,9	115,3	Среднее значение за период	6,1	4,7	18,9	135,1						

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 1		День: четверг		Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 1		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	3</												

	Хлеб ржаной	30	1	13	63	311		Хлеб ржаной	40	2	18	84	311	
	Соус томатный	20		1	2	15		Соус томатный	20		1	2	15	235
	Соль	4						Соль	6				314	
Итого за обед		584	24	18	89	614		Итого за обед	716	30	22	106	752	
Уплотненный								Уплотненн						

Винегрет овощной	40	1	2	3	38	8
Ватрушка с картофелем 75г	70	3	3	15	97	380
Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
Яблоки свежие	95			9	42	248,1
Итого за Уплотненный полдник	385	7	8	41	269	
Итого за день	1 424	40	37	188	1242	
Итого за период	1 424	40	37	188	1242	
Среднее значение за период		4	3,7	18,8	124,2	

Винегрет овощной	60	1	4	5	57	8
Ватрушка с картофелем 75г	90	4	3	19	124	380
Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
Яблоки свежие	100			10	44	248,1
Итого за Уплотненный полдник	450	9	10	49	328	
Итого за день	1 673	50	45	219	1492	
Итого за период	1 673	50	45	219	1492	
Среднее значение за период		5	4,5	21,9	149,2	

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	111,1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Сыр порционными	10	2	3		36	6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	360	9	9	43	287	
2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженоых	100			9	41	267,1
		100			9	41	
Итого за 2 завтрак							
обед	Салат картофельный с солёными	40	4	5	3	72	42
	Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	62
	Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	207
	Капуста тушеная (сливочное масло)	110	2	3	6	67	84
	Компот из изюма	150			21	86	253,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Соль	4					314
Итого за обед	564	23	20	65	547		

Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная	180	3	4	24	144	111,1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	264
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	410	10	10	48	320	
2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженоых	100			9	41	267,1
		100			9	41	
Итого за 2 завтрак							
обед	Салат картофельный с солёными	60	5	7	5	108	42
	Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	62
	Кнели куриные с рисом	80	17	14	5	209	207
	Капуста тушеная (сливочное масло)	130	2	4	7	79	84
	Компот из изюма	180			25	103	253,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Соль	6					314
Итого за обед	696	30	27	80	696		

Уплотненный		Суп молочный с макаронными	160	5	4	15	116	68
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
		Крокеты из моркови с изюмом	110	4	4	28	161	91
		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	238
		Чай с сахаром	180			13	50	261
Итого за Уплотненный полдник	460	11	69	394				
Итого за день	1 514	43	38	186	1269			
Итого за период	1 514	43	38	186	1269			
Среднее значение за период		4,3	3,8	18,6	126,9			

Уплотненный		Суп молочный с макаронными	190	5	5	18	138	68
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
		Крокеты из моркови с изюмом	130	4	4	33	190	91
		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	238
		Чай с сахаром	200			14	56	261
Итого за Уплотненный полдник	560	11	70	394				
Итого за день	1 766	51	47	215	1508			
Итого за период	1 766	51	47	215	1508			
Среднее значение за период		6,1	4,7	21,5	150,8			

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	106,1
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Джем, повидло	10			6	21	313
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	360	10	8	51	306	
2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженоых	100			9	41	267,1
		100			9	41	
Итого за 2 завтрак							
обед	Салат картофельный с солёными	40	4	5	3	72	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Жаркое по-домашнему (ясли)	170	10	7	19	289	176,1
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Сметана	4					319
	Соль	4					314
Итого за обед	567	18	15	71	613		
Уплотненный	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	18
	Макароны, запечённые с яйцом	120	6	4	19	130	127
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Чай с сахаром	180			13	50	261
Итого за Уплотненный полдник	360	9	6	45	261		
Итого за день	1 387	37	29	176	1221		
Итого за период	1 387	37	29	176	1221		
Среднее значение за период		3,7	2,9	17,6	122,1		

Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	180	6	6	25	176	106,1
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Джем, повидло	10			6	21	313
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	410	12	9	56	347	
2 завтрак	Напиток из ягод свежемороженоых	100			9	41	267,1
		100			9	41	
Итого за 2 завтрак							
обед	Салат картофельный с солёными	60	5	7	5	108	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	56
	Жаркое по-домашнему (сад)	210	16	11	31	477	176,2
	Компот из кураги	180			25	103	253,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Сметана	4		1			319
	Соль	6					314
Итого за обед	700	26	23	95	886		
Уплотненный	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	18
	Макароны, запечённые с яйцом	140	7	4	22	152	127
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Чай с сахаром	200			14	56	261
Итого за Уплотненный полдник	420	10	7	51	306		
Итого за день	1 630	48	39	211	1580		
Итого за период	1 630	48	39	211	1580		
Среднее значение за период		4,8	3,9	21,1	158		

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	111,2
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Масло порциями	5	4			33	5
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	355	7	10	48	306	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
		100	1		10	43	
Итого за 2 завтрак							
обед	Кабачковая икра (промышленного)	40	2	2	3	31	315
	Суп картофельный с домашней	150	2	2	11	68	64,5
	Котлеты рубленые из птицы	60	9	10	10	164	202
	Каша вязкая гречневая	110	4	4	15	107	106,1
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Соус томатный	20		1	2	15	235
	Соль	4					314
Итого за обед	584	18	19	85	581		
Уплотненный	Запеканка морковная с творогом	100	10	8	17	180	99
	Соус молочный (сладкий)	20	1	3	20	238	
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Яблоки свежие	95			9	42	248,1
Итого за Уплотненный полдник	415	12	9	52	339		
Итого за день	1 454	38	38	195	1269		
Итого за период	1 454	38	38	195	1269		
Среднее значение за период		3,8	3,8	19,5	126,9		

Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	180	2	4	30	170	111,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	264
	Масло порциями	7	5			46	5
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	407	7	12	54	356	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	1		10	43	268
		100	1		10	43	
Итого за 2 завтрак							
обед	Кабачковая икра (промышленного)	60	1	3	5	47	315
	Суп картофельный с домашней	180	3	2	13	82	64,5
	Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	202
	Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	106,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Соус томатный	20		1	2	15	235
	Соль	6					314

	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311		Хлеб ржаной	40	2		18	84	311	
	Сметана	3				5	319		Сметана	4			1	6	319	
	Соль	4					314		Соль	6					314	
Итого за обед		567	25	13	65	444		Итого за обед		700	36	17	78	551		
Уплотненный																
		Винегрет овощной	40	1	2	3	38	8		Винегрет овощной	60	1	4	5	57	8
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	70	4	3	37	197	290,1		Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	90	6	4	47	254	290,1
		Чай с лимоном	180			13	52	262		Чай с лимоном	200			14	58	262
Итого за Уплотненный полдник		310	7	5	63	334		Итого за Уплотненный полдник		370	9	8	76	416		
Итого за день		1 317	43	28	183	1142		Итого за день		1 580	58	37	216	1383		
Итого за период		1 317	43	28	183	1142		Итого за период		1 580	58	37	216	1383		
Среднее значение за период			4,3	2,8	18,3	114,2		Среднее значение за период			5,8	3,7	21,6	138,3		

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 2		День: четверг			Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	111,5	завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	180	5	5	30	185	111,5
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	266		Какао с молоком	200	4	4	17	119	266
	Джем, повидло	10			6	21	313		Джем, повидло	10			6	21	313
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за завтрак		360	10	7	57	329		Итого за завтрак		410	11	9	63	372	
2 завтрак								2 завтрак							
	Напиток из ягод свежемороженых	100			9	41	267,1		Напиток из ягод свежемороженых	100			9	41	267,1
Итого за 2 завтрак		100			9	41		Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Салат картофельный	40	1	2	6	43	39	обед	Салат картофельный	60	1	2	8	64	39
	Суп картофельный с рыбными	150	5	2	9	71	67,1		Суп картофельный с рыбными	180	6	3	11	86	67,2
	Котлеты, биточек, шницели из	60	8	7	6	119	181		Котлеты, биточек, шницели из	80	11	9	8	159	181
	Капуста тушеная (сливочное масло)	110	2	3	6	67	84		Капуста тушеная (сливочное масло)	130	2	4	7	79	84
	Компот из кураги	150			21	86	253,2		Компот из кураги	180			25	103	253,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311		Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Соль	4					314		Соль	6					314
Итого за обед		564	19	14	71	496		Итого за обед		696	24	18	87	622	
Уплотненный	Пудинг из творога с рисом	110	16	11	21	246	147	Уплотненн	Пудинг из творога с рисом	130	19	13	25	291	147
	Молоко густое	20	2		11	52	316		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	238
	Чай с сахаром	180			13	50	261		Чай с сахаром	200			14	56	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Яблоки свежие	95			9	42	248,1		Яблоки свежие	100			10	44	248,1
Итого за Уплотненный полдник		425	20	11	64	437		Итого за Уплотненный полдник		470	21	14	62	458	
Итого за день		1 449	49	32	201	1303		Итого за день		1 676	56	41	221	1493	
Итого за период		1 449	49	32	201	1303		Итого за период		1 676	56	41	221	1493	
Среднее значение за период			4,9	3,2	20,1	130,3		Среднее значение за период			5,6	4,1	22,1	149,3	

Рацион: 1-3 года весна/лето		Неделя: 2		День: пятница			Рацион: 3-7 сад весна/лето		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	3	4	23	144	111,6	завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	180	4	5	28	173	111,6
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	264
	Масло порциями	5		4	10	33	5		Масло порциями	7		5	10	46	5
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за завтрак		355	8	10	46	308		Итого за завтрак		407	9	13	52	359	
2 завтрак								2 завтрак							
	Напиток из ягод свежемороженых	100			9	41	267,1		Напиток из ягод свежемороженых	100			9	41	267,1
Итого за 2 завтрак		100			9	41		Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	34	18	обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	3	5	51	18
	Нугуллишад (Суп картофельный с	150	3	3	17	89	66		Нугуллишад (Суп картофельный с	180	4	3	20	107	66
	Кюфле куриные с рисом	60	13	10	4	157	207		Кюфле куриные с рисом	80	17	14	5	209	207
	Капуста перловая вякая	110	2	3	16	99	209		Капуста перловая вякая	130	3	4	19	117	209
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311		Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
	Соус томатный	20		1	2	15	235		Соус томатный	20		1	2	15	235
Соль	4					314	Соль	6					314		
Итого за обед		584	22	19	86	590		Итого за обед		716	29	25	104	733	
Уплотненный	Салат картофельный с соевыми	40	4	5	3	72	42	Уплотненн	Салат картофельный с соевыми	60	5	7	5	108	42
	Чорыг сельника (рыба в омете)	60	10	3	2	75	159		Чорыг сельника (рыба в омете)	80	13	4	2	100	159
	Соус молочный густой (для	20	1	2	2	27	239		Соус молочный (сладкий)	20		1	3	20	238
	Чай с лимоном	180			13	52	262		Чай с лимоном	200			14	58	262
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за Уплотненный полдник		320	17	10	30	273		Итого за Уплотненный полдник		380	20	12	34	333	
Итого за день		1 359	47	39	171	1212		Итого за день		1 603	58	50	199	1466	
Итого за период		1 359	47	39	171	1212		Итого за период		1 603	58	50	199	1466	
Среднее значение за период			4,7	3,9	17,1	121,2		Среднее значение за период			5,8	5	19,9	146,6	