

Перспективное десятидневное меню для детей с непереносимостью белка коровьего молока (казеин)
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	180	4,67	5,6	4,37	5,11	35,45	42,57	204,7	245,64	-	-	469
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Сыр порционный	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
	Салат из консервированной кукурузы	30	60	0,98	1,66	0,21	0,35	2,85	4,83	19,0	40,2	3,0	6,0	468
Итого:		365	470	9,7	12,88	8,53	10,66	55,38	73,16	355,22	463,77	3,12	6,16	
2-ой завтрак	Сок фруктовый ^{1*}	125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	-
Итого:		125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	
обед	Суп гороховый с мясом	140/10	188/12	6,51	9,04	4,49	6,19	12,19	16,67	124,25	179,6	1,57	2,14	138
	Пюре картофельное	120	140	1,68	1,96	2,88	3,36	7,8	9,1	93,6	98,0	3,24	3,78	472
	Котлета мясная	60	70	10,5	10,8	11,44	12,92	7,17	10,3	173,4	190,4	0,17	0,17	365
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,34	0,4	0,1	0,12	16,54	19,7	69,55	84,95	0,44	0,52	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		510	640	20,44	24,55	19,13	22,96	55,46	75,37	516,8	644,85	5,42	6,61	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98	588
Итого:		100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98	
ужин	Тефтели мясные	50	60	7,42	9,11	5,81	7,56	5,49	8,91	114,8	50,2	0,34	0,5	422
	Рис отварной с маслом	130	150	2,82	3,17	3,55	4,38	32,02	35,63	176,1	199,7			465
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,040	37,92	45,33	-	-	628
	Соус белый	30	40	1,19	2,86	1,59	2,34	1,4	2,0	21,0	30,9			537
	Хлеб пшеничный	30	40	2,02	2,69	0,20	0,26	14,08	18,78	67,83	90,0	-	-	-
	Фрукт свежий ^{*4}	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05
Итого:		390	470	13,45	17,83	11,15	14,54	60,2	76,36	417,65	416,13	1,39	1,55	
Итого за первый день		1490	1880	43,91	55,58	38,94	48,29	193,63	247,78	1388,97	1625,25	107,93	112,32	

ВТОРНИК (2-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша ячневая, жидкая	150	200	2,72	3,63	2,47	3,31	20,63	27,510	115,86	154,48	-	-	257
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,040	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,03	4,0	6,3	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
Итого:		340	438	6,79	9,28	10,42	14,81	37,73	53,31	284,48	391,71	0,12	0,16	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток ^{5*}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	1,05	1,05	645
	Кондитерские изделия ^{6*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
Итого:		100	100	5,45	6,51	3,53	3,66	22,55	29,93	143	176,6	1,05	1,05	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	140/10	188/12	3,51	5,77	4,23	6,10	6,0	11,01	81,4	138,4	0,72	0,96	148
	Бефстроганов из печени	70	90	8,78	10,67	6,5	9,9	6,72	9,39	122,8	175,05	5,67	6,96	11
	Греча отварная рассыпчатая	110	130	4,33	5,19	4,84	5,33	31,23	37,5	185,9	224,5	-	-	463
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,117	0,132	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	649
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		510	650	18,15	24,11	15,79	21,7	66,67	90,74	491,68	684,87	6,97	8,57	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	-
Итого:		100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	
ужина	Котлета мясная	60	70	10,5	10,79	11,44	12,92	7,17	10,3	173,46	190,42	0,176	0,176	360
	Овощи тушеные	120	150	0,66	0,82	4,38	5,47	7,62	9,53	77,63	97,04	4,67	5,84	486
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,040	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	-
Итого:		350	430	12,1	13,03	15,97	18,61	29,84	42,63	326,31	388,79	5,43	6,6	
Итого за второй день		1400	1718	43,01	53,45	45,74	58,78	167,18	227,0	1269,95	1666,45	13,97	16,78	

СРЕДА (3-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша геркулесовая, жидкая	150	200	1,94	2,67	3,13	4,22	12,95	13,570	86,32	121,08	-	-	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
		15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	6,01	8,33	11,08	15,82	30,05	39,37	254,94	358,31	0,12	0,16	
2ой завтрак	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	--
	с растительным маслом	4	5	-	-	3,79	4,74	-	-	35,3	44,1	-	-	-
Итого:		24	35	0,94	1,41	3,94	4,96	7,84	11,76	72,6	100,1	-	-	
обед	Бульон мясной*7 с гренками	150/ 10	200/ 15	2,55	3,7	2,5	3,7	10,4	15,7	73,5	110,5	-	-	173
	Рис отварной рассыпчатый	130	150	2,82	3,17	3,55	4,38	32,02	35,63	176,1	199,7	-	-	465
	Мясо отварное с овощами	47/13	56/24	9,612	12,04	2,96	4,06	1,61	2,41	78,26	103,36	0,37	0,55	357
	Компот из свежих и/или сушеных плодов*2	150	180	0,78	0,91	0,05	0,05	15,59	18,55	36,72	80,73	0,6	0,6	588
	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	-
Итого:		520	655	16,7	21,23	9,21	12,41	67,46	84,05	401,88	550,29	0,97	1,15	
полдник	Витаминный напиток*3	100	100	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	-	588
Итого:		100	100	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	-	
ужин	Салат из консервированного зеленого горошка*10	30	60	1,35	2,24	0,09	0,14	2,74	3,95	14,7	29,4	0,92	1,52	468
	Пюре картофельное	140	170	1,96	2,38	3,36	4,08	9,1	11,05	98,0	127,0	3,78	4,59	472
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Кондитерские изделия*6	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	28,83	84,0	117,6	-	-	
	Фрукт свежий*4*	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		320	410	5,96	8,33	3,78	4,68	37,5	54,87	234,62	319,33	5,75	7,16	
Итого за третий день		1304	1638	29,67	39,36	28,07	44,67	149,65	218,53	992,52	1328,03	6,84	8,47	

ЧЕТВЕРГ (4-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша пшеничная, жидкая	150	200	2,27	3,03	2,77	3,7	12,94	20,65	96,3	128,4	-	-	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	Итого:		340	438	6,34	8,69	10,72	15,3	30,04	46,45	264,92	365,63	0,12	0,16
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток ^{*5}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0			645
	Кондитерские изделия ^{6*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
Итого:		100	100	5,45	6,51	3,53	3,66	22,55	29,93	143	176,6			
обед	Огурец соленый и/или свежий порционный	25	30	0,15	0,18	-	-	0,28	0,33	1,75	2,1	-	-	522
	Щи из свежей капусты вегетарианские	150	200	3,48	5,12	5,21	7,2	5,09	6,81	82,6	126,8	2,76	4,32	119
	Котлета мясная	60	70	10,5	10,8	11,44	12,92	7,17	10,3	173,46	190,42	0,18	0,23	360
	Пюре картофельное	120	140	1,68	1,96	2,88	3,36	7,8	9,1	93,6	98,0	3,24	3,78	472
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,49	0,59	0,2	0,25	17,09	20,08	81,64	97,86	-	-	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		535	670	17,71	21,0	19,95	24,1	49,19	66,22	489,05	607,08	6,18	8,33	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	
Итого:		100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	
ужин	Макаронные изделия отварные	130	150	4,21	4,67	3,5	4,37	31,92	35,45	180,5	186,3	-	-	469
	Биточек мясной	60	70	10,5	10,79	11,44	12,92	7,17	10,3	173,46	190,7	0,18	0,18	360
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Повидло ^{*8}	30	40					18,3	24,4	73,2	97,6	-	-	-
Итого:		390	470	16,05	17,48	15,07	17,49	73,99	95,27	510,08	587,73	0,18	0,18	
Итого за четвертый день		1465	1778	45,77	53,9	49,33	60,61	186,79	248,89	1453,35	1783,34	6,77	8,96	

ПЯТНИЦА (5-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша кукурузная, жидкая	150	200	1,82	2,43	2,47	3,3	17,44	23,5	99,3	132,4	-	-	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	Итого:	340	438	5,89	8,09	10,42	14,9	34,54	49,3	267,92	369,63	0,12	0,16	
2-ой завтрак	Кондитерские изделия ^{6*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
	Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	7,21	7,21	37,92	37,92	-	-	628
	Пюре фруктовое ^{9*}													
Итого:	150	150	2,65	3,71	0,33	0,46	25,66	33,04	121,92	155,52	-	-	-	
обед	Суп овощной с мясом	140/10	188/12	7,45	10,6	8,4	12,01	6,021	7,1	132,2	195,9	2,06	2,96	132
	Тефтели мясные	60	70	10,27	12,56	10,42	12,92	5,35	6,47	156,3	190,4	0,34	0,58	422
	Перловая крупа отварная, рассыпчатая	120	150	2,9	3,69	3,43	4,39	27,07	33,93	156,2	195,2	-	-	463
	Соус белый	30	40	1,19	2,86	1,59	2,34	1,4	2,0	21,0	30,9	-	-	357
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{2*}	150	180	0,12	0,13	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	648
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:	540	690	23,34	32,19	24,06	32,03	62,56	82,34	567,28	759,32	2,98	4,19		
полдник	Витаминный напиток ^{3*}	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	588
Итого:	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-		
ужин	Голубцы ленивые с мясом	140	190	9,75	14,05	8,65	9,12	10,24	14,72	150,12	189,02	5,84	7,8	246
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	-
Итого:	310	400	10,69	15,46	8,8	9,34	25,29	37,52	225,34	290,35	5,84	7,8		
Итого за пятый день		1440	1778	42,63	59,51	43,67	56,79	154,85	209	1210,94	1603,3	8,94	12,15	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	200	5,0	6,9	4,26	6,2	24,77	39,6	177,8	248,6	0,57	0,13	534
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Сыр порционный	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		335	430	9,05	12,52	8,21	11,4	41,85	65,36	309,32	426,53	0,69	0,29	-
2 –ой завтрак	Сок фруктовый * ¹	125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	-
Итого:		125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	-
обед	Суп крестьянский вегетарианский	150	200	4,21	5,9	5,48	7,46	11,81	11,94	110,4	157,2	2,28	3,48	132
	Рис отварной рассыпчатый	120	150	2,82	3,17	3,55	4,38	32,02	35,63	176,1	199,7	-	-	465
	Котлета мясная	60	70	10,5	10,8	11,44	12,92	7,17	10,3	173,4	190,4	6,3	8,6	139
	Соус белый	30	40	1,17	1,27	1,56	2,34	1,33	2,0	20,5	30,1	-	-	537
	Компот из свежих и/или сушеных плодов * ²	150	180	0,34	0,40	0,10	0,12	16,54	19,7	69,55	84,95	0,44	0,52	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		540	690	20,45	23,89	22,35	27,59	80,63	99,17	549,95	754,25	9,02	12,6	-
полдник	Витаминный напиток * ³	100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98	588
Итого:		100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98	-
ужин	Пюре картофельное с маслом	120	140	1,68	1,96	2,88	3,36	7,8	9,1	93,6	98,0	-	-	472
	Биточек мясной	60	70	8,2	8,9	4,03	4,25	5,03	5,17	97,41	113,65	0,1	0,11	416
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб ржаной	30	40	1,41	1,88	0,22	0,30	11,76	15,68	56,0	74,7	-	-	-
	Фрукт свежий * ⁴	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		360	430	11,29	12,74	7,13	7,91	31,8	40,99	284,93	331,68	1,15	1,15	-
Итого за первый день		1460	1850	41,11	49,47	37,82	47,03	176,87	228,41	1243,5	1612,96	108,86	112,0	-

ВТОРНИК (2-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша гречневая, вязкая	150	200	3,8	5,25	3,13	4,22	20,87	27,58	124,18	169,68	-	-	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,03	4,0	6,3	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	Итого:		340	438	7,87	10,9	11,08	15,72	37,97	53,38	292,8	406,91	0,12	0,16
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток ^{*5}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	645
	Кондитерские изделия ^{1*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
Итого:		100	100	5,45	6,51	3,53	3,66	22,55	29,93	143	176,6	-	-	-
обед	Суп рисовый с мясом	140/10	188/12	7,17	10,45	7,53	10,55	8,61	10,810	136,77	198,32	0,22	0,31	153
	Биточек мясной	60	70	8,2	8,9	4,03	4,25	5,03	5,17	97,41	113,65	0,1	0,11	416
	Овощи тушеные	120	150	0,66	0,82	4,38	5,47	7,62	9,53	77,63	97,04	4,67	5,84	486
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,117	0,132	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	649
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		510	650	17,58	22,65	16,16	20,64	43,98	58,35	413,39	555,93	5,57	6,91	-
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	-
Итого:		100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	-
ужин	Перловая крупа отварная	120	150	2,9	3,69	3,43	4,39	27,07	33,93	156,2	195,2	-	-	463
	Бифштекс мясной	60	70	8,2	9,12	4,03	4,39	5,03	6,29	97,4	112,0	0,1	0,12	416
	Соус белый	30	40	1,17	1,27	1,56	2,34	1,33	2,0	20,5	30,1	-	-	537
	Кисель из сока	150	180	0,05	0,06	-	-	18,85	24,160	79,22	101,43	-	-	590
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Повидло ^{*8}	30	40					18,3	24,4	73,2	97,6			
Итого:		410	510	13,66	16,16	9,15	11,32	79,97	104,86	471,52	604,13	0,1	0,12	
Итого за второй день		1460	1798	45,08	56,74	39,95	51,34	194,86	256,91	1345,19	1768,05	6,19	7,59	

СРЕДА (3-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша геркулесовая, жидкая	150	200	1,82	2,42	3,07	4,1	12,34	16,04	82,8	114,04	-	-	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,03	4,0	6,30	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	Итого:		340	438	5,89	8,07	11,02	15,6	29,44	41,84	251,42	351,27	0,12	0,16
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток ^{*5}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	645
Итого:		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	-
обед	Огурец соленый и/или свежий порционный	25	30	0,15	0,18	-	-	0,28	0,33	1,75	2,1	-	-	522
	Суп картофельный с фасолью и мясом	140/10	188/12	5,98	8,85	8,44	12,42	11,44	15,32	147,54	206,9	6,3	8,6	139
	Котлета из мяса	60	70	10,5	10,8	11,44	12,92	7,17	10,3	173,4	190,4	0,17	0,17	365
	Пюре картофельное	120	140	1,68	1,96	2,88	3,36	7,8	9,1	93,6	98,0	-	-	472
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,78	0,91	0,05	0,05	15,59	18,55	36,72	80,73	0,6	0,7	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		535	670	20,5	25,05	23,03	29,12	54,04	73,2	509,01	670,03	7,07	9,47	-
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	588
Итого:		100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	-
ужин	Гуляш из мяса	60	70	11,0	15,5	11,7	17,0	3,12	3,6	158,0	230,4	0,6	0,9	401
	Рис отварной с маслом	130	150	2,82	3,17	3,55	4,38	32,02	35,63	176,1	199,7	-	-	465
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Фрукт свежий ^{*4*}	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		360	430	15,16	20,69	15,38	21,58	51,74	64,35	417,02	543,23	1,65	1,95	-
Итого за третий день		1435	1738	44,41	56,67	52,69	69,56	146,12	190,29	1234,93	1652,01	8,84	11,58	-

ЧЕТВЕРГ (4-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша гречневая, вязкая	150	200	3,8	5,25	3,13	4,22	20,87	27,58	124,18	169,68	-	-	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	Итого:	340	438	7,87	10,91	11,08	15,82	37,97	53,38	292,8	406,91	0,12	0,16	-
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ^{*5}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	645
Итого:		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	-
обед	Суп картофельный с мясом	140/10	188/12	4,53	5,115	2,42	3,16	14,43	20,24	96,72	130,59	2,3	3,3	131
	Бифштекс из мяса	60	70	8,2	9,12	4,03	4,39	5,03	6,29	97,4	112,0	0,1	0,12	416
	Капуста тушеная	60	75	1,03	1,02	3,32	3,36	4,7	5,12	52,3	53,4	2,22	2,714	482
	Картофель отварной	60	75	1,15	1,44	2,18	2,9	9,81	12,26	79,82	101,52	1,5	1,88	6
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,12	0,13	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	648
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		510	650	16,44	19,18	12,17	14,18	56,69	76,75	427,82	544,43	6,7	8,664	-
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	588
Итого:		100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	588
ужин	Рис отварной рассыпчатый	130	150	2,82	3,17	3,55	4,38	32,02	35,63	176,1	199,7	-	-	465
	Тефтели мясные	60	70	10,27	12,56	10,42	12,92	5,35	6,47	156,3	190,42	0,34	0,58	422
	Кисель из сока	150	180	0,05	0,06	-	-	18,85	24,16	79,22	101,43	-	-	590
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Соус белый	30	40	1,17	1,27	1,56	2,34	1,33	2	20,5	30,1	-	-	-
Повидло ^{*8}	30	40					18,3	24,4	73,2	97,6	-	-	537	
Итого:		420	510	15,65	19,08	15,66	19,84	85,24	106,74	550,32	687,05	0,34	0,58	-
Итого за пятый день		1470	1798	42,98	52,19	42,17	53,1	195,05	251,99	1376,24	1743,69	7,45	9,69	-

ПЯТНИЦА (5-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша рисовая, жидкая	150	200	1,37	2,42	2,32	2,37	16,87	22,45	93,3	124,4	-	-	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
		15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	5,44	8,08	10,27	13,97	33,97	48,25	262,92	361,63	0,12	0,16	
2-ой завтрак	Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	7,21	7,21	37,92	37,92	-	-	628
	Кондитерские изделия ^{*6}	2 шт.	2 шт.	2,65	2,65	0,33	0,33	18,45	18,45	84,0	84,0	-	-	
Итого:		150	150	2,65	2,65	0,33	0,33	25,66	25,66	121,92	121,92			
обед	Рассольник с мясом	140/10	188/12	3,88	5,58	5,3	7,34	10,60	13,71	108,7	161,5	1,01	1,42	119
	Шницель мясной	60	70	8,2	8,9	4,03	4,25	5,03	5,17	97,4	113,6	0,1	0,11	416
	Греча отварная рассыпчатая	110	130	4,33	5,19	4,84	5,33	31,23	37,5	185,9	224,5	-	-	463
	Соус белый	30	40	1,17	1,27	1,56	2,34	1,33	2,0	20,5	30,1	-	-	537
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,49	0,59	0,2	0,25	17,09	20,08	81,64	97,86	-	-	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		530	670	19,48	23,88	16,15	19,88	77,04	98,06	550,14	719,46	1,11	1,53	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	588
Итого:		100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	
ужин	Картофель тушеный с мясом	180	200	8,67	10,36	3,95	5,34	29,62	32,54	188,0	218,7	4,87	5,4	216
	Огурец соленый и/или свежий	25	30	0,15	0,18	-	-	0,28	0,33	1,75	2,1	-	-	522
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Фрукт свежий ^{*4}	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		375	440	10,16	12,56	4,08	5,54	46,5	57,99	272,67	333,93	5,92	6,45	
Итого за четвертый день		1495	1798	37,79	47,23	30,89	39,78	189,97	236,76	1236,13	1565,42	7,15	8,14	

PS: ● Из рациона питания детей исключено молоко;

● в рацион питания детей включаются:

1* соки фруктовые (яблочный (из зеленых), грушевый, сливовый, абрикосовый).

- в упаковках: ясли: 0,125 кг.; сад 0,2 кг.;

- готовятся напитки из соков в упаковках емкостью 1 л.

2* Компот из свежих и/или сушеных плодов (свежие фрукты: яблоки (зеленые), груша; сушеные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).

3* Витаминный напиток (сушеные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).

4* фрукты свежие (яблоко зеленое, груша, сливы, абрикос, банан).

5* Кисломолочный напиток (кефир, бифидок, бифилайф (для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет))

6* кондитерские изделия (сушка, сухарики, печенье «Мария»).

7* бульон мясной (филе мяса индейки, говядины, свинины).

8* повидло (яблочное, сливовое, грушевое, абрикосовое и их миксы).

9* пюре фруктовое (яблоко, груша, слива, абрикос) в стеклянной банке от 0,125 кг. до 0,2 кг.

10* в летний период салат из зеленого горошка и соленого огурца может заменяться на свежий огурец.

● В летний период для приготовления блюд включаются следующие свежие овощи: огурец, кабачок, цветная капуста.