Приложение

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	Каша рисовая жидкая	150	200	0,97	1,6	3,3	3,67	17,9	22,56	105,8	134,3	0,75	1,9	262
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Масло сливочное порционное	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,03	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	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:		***325***	***418***	***2,33***	***3,66***	***7,43***	***10,27***	***34,53***	***47,72***	***225,82***	***306,73***	***1,8***	***2,95***	-
Итого за первый день		***1425***	***1828***	***32,79***	***41,41***	***35,22***	***44,02***	***167,96***	***219,14***	***1197,14***	***1515,85***	***108,34***	***113,72***	

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	5	8	0,02	0,03	4,0	6,3	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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***	***6,79***	***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	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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 пшенная, 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	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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***	***6,34***	***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	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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***	***5,89***	***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 на м/б	150	200	7,45	10,6	8,4	12,01	6,021	7,1	132,2	195,9	2,06	2,96	132
	Гуляш из мяса	60	70	11,0	15,5	11,7	17,0	3,12	3,36	158,0	230,4	0,6	0,9	401
	Перловая крупа отварная, рассыпчатая	120	150	2,9	3,69	3,43	4,39	27,07	33,93	156,2	195,2	-	-	
	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***	***22,88***	***32,27***	***23,75***	***33,77***	***58,93***	***77,23***	***547,98***	***468,42***	***3,24***	***4,51***	
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		***1410***	***1738***	***42,17***	***59,63***	***43,36***	***58,53***	***151,22***	***204,13***	***1191,74***	***1612,4***	***9,2***	***12,47***	

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	Каша ячневая, жидкая	150	200	3,04	4,05	2,75	3,65	15,25	20,04	98,22	120,09	-	-	257
	Масло сливочное порционное	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,03	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	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:		***325***	***418***	***4,4***	***6,11***	***6,88***	***10,25***	***31,88***	***45,2***	***218,24***	***292,52***	***1,05***	***1,05***	
Итого за первый день		***1425***	***1838***	***34,22***	***42,84***	***37,57***	***49,37***	***176,95***	***221,23***	***1176,81***	***1573,8***	***108,76***	***111,94***	

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	5	8	0,02	0,03	4,0	6,3	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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***	***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	5	8	0,02	0,03	4,0	6,30	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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***	***5,89***	***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
	Макаронные изделия отварные	130	150	4,21	4,67	3,5	4,37	31,92	35,45	180,5	186,3	-	-	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	-	-	-
	Фрукт свежий4*	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		***360***	***430***	***16,55***	***22,19***	***15,33***	***21,57***	***51,64***	***64,17***	***421,42***	***529,83***	***1,65***	***1,95***	
Итого за третий день		***1435***	***1738***	***45,8***	***58,17***	***52,64***	***69,55***	***146,02***	***190,11***	***1269,33***	***1638,61***	***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	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	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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***	***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***	
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	-	-	537
	Повидло[*8]	30	40					18,3	24,4	73,2	97,6	-	-	
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	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	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; сушенные 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.