

Наименование блюда	От 1.5. до 3 лет					С 3 до 7 лет				
	выход	б	ж	у	калор	выход	б	ж	у	калор
1 день										
Завтрак										
Каша гречневая	150	4,39	7,32	22,43	117,33	200	5,84	9,75	29,9	236,44
Чай сладкий	150	3,15	3,94	16,52	111,83	200	4,2	5,25	22,02	149,1
Хлеб пшеничный с джемом	40/3	3,15	4,83	19,97	137,85	60/5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		10,69	16,09	58,92	367,01		14,75	21,88	81,86	589,01
10 ч. – сок яблочный	150	0,75	-	13,65	57	200	1	-	18,2	76
Обед										
Салат из свежих помидор и перца болгарского	30	0,38	2,46	1,43	29,37	60	0,48	3,07	1,79	36,71
Суп с домашней лапшой	150	5,23	9,31	11,34	149,05	250	6,81	12,28	15,11	196,86
Котлета мясная	50	29,62	14,85	29,29	260,72	70	39,49	19,8	39,05	347,62
Рис отварной	100	5,16	3,48	25,92	156	150	5,59	3,77	28,08	169
Компот из сухофруктов	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	48,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		38,31	39,29	88,7	614,75		50,89	36,35	118,14	855,34
Уплотненный полдник										
Суп молочный вермишелевый	150	0,11	2,25	10,85	79,47	200	0,17	3,37	16,27	119,2
Ватрушка с джемом	50	6,36	12,3	38,98	273,62	70	7,17	13,94	43,84	311,78
Чай	150	0,11	0,02	7,54	32,14	200	0,14	0,02	10,05	42,85
Итого		6,58	14,57	57,37	385,23		7,48	17,33	70,16	473,83
Всего		55,58	69,95	204,99	1366,99		73,12	75,56	270,16	1918,18
2 день										
Завтрак	выход	б	ж	у	калор	выход	б	ж	у	калор
Суп молочный рисовый	150	3,93	4,41	16,13	123,06	200	5,23	5,93	21,5	164,08
Какао	150	2,64	4,99	11,28	93,51	200	3,52	6,65	15,04	124,68
Хлеб пшеничный с маслом и сыром «Гауда»	40/3	3,15	4,83	19,97	137,85	60/7	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		9,720	14,230	47,380	354,420		13,460	19,460	66,48	492,230
10 ч - банан	100	1,5	0,1	19,2	89	150	2,25	0,15	28,8	133,5
Обед										
Нарезка свежий огурец	30	0,38	1,5	5,98	40,13	50	0,48	1,88	7,48	50,16
Борщ со сметаной	150	3,53	8,8	7,77	122,63	250	4,66	11,49	10,25	160,72
Гуляш из печени	50/50	9,63	7,79	24,42	148,2	70/50	12,84	10,38	32,56	197,6
Макароны отварные	100	4,01	3,06	25,92	147,36	150	4,34	3,32	28,08	159,64
Компот из шиповника	150	0,51	-	18,3	73,35	200	0,68	-	24,4	97,8
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		32,210	24,620	98,850	587,100		43,170	32,710	134,500	794,280
Уплотненный полдник										
Пюре картофельно-морковное	100	1,83	3,12	12,29	84	150	2,75	4,68	18,44	126
Зефир	50	2,66	0,7	20,03	87,5	70	3,73	0,98	28,04	122,5
Чай	150	-	-	7,49	28,43	200	-	-	9,98	37,9
Итого		4,490	3,820	39,810	199,930		6,480	5,660	56,46	286,400
Всего		90,42	42,670	186,040	1141,450		63,110	57,830	257,440	1572,910

3 день										
Завтрак	выход	б	ж	у	калор	выход	б	ж	у	калор
Каша ячневая	150	5,2	8,2	18,0	185,0	200	6,93	10,93	24	246,67
Чай с молоком	150	3,15	3,94	16,52	111,83	200	4,2	5,25	22,02	149,1
Хлеб пшеничный с маслом	40\3	4,15	5,23	20,97	147,85	60\5	5,71	7,88	29,94	203,47
Итого		12,500	17,370	55,490	444,680		16,840	24,060	75,960	599,240
10 ч. – яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед										
Салат конс.помидор с луком	30	0,3	3,0	1,05	33	60	0,6	6,12	2,1	66
Суп вермишелевый	150	12,02	4,6	10,7	105,4	250	24,04	9,23	21,49	210,84
Плов	150	0,02	3,0	0,03	29,29	200	0,04	6,6	0,06	59,84
Компот из изюма	150	0,2	0	6,7	26,8	200	0,52	0	13,48	53,72
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		14,85	11,5	33,42	273		28,28	23,15	57,05	435,3
Уплотненный полдник										
Винегрет	80	6,54	8,23	34,8	230,10	150	8,17	10,28	42,60	287,62
Вафли	50	2,45	2,48	17	100	70	3,43	3,47	23,8	140
Чай	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Итого		9,120	8,770	71,310	400,620		14,67	26,69	143,91	864,48
Всего		36,47	37,64	160,220	1,118,3		59,79	73,900	276,920	1,899,02
4 день										
Завтрак	выход	б	ж	у	калор	выход	б	ж	у	калор
Суп молочный пшеничный	150	3,95	6,89	27,23	191,43	200	5,27	9,18	36,31	255,24
Какао	150	2,64	4,99	11,28	93,51	200	3,52	6,65	15,04	124,68
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40\3	3,15	4,83	19,97	137,85	60\5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		9,74	16,71	58,480	422,790		13,500	22,71	81,290	583,390
10 ч. –сок с мякотью фруктовый	150	0,9	0,2	8,1	40	200	1,35	0,3	12,15	60
Обед										
Икра овощная	30	0,43	2,46	1,72	48	60	0,54	3,08	2,15	58,2
Уха из морской рыбы	150	8,44	0,65	10,87	82,55	250	11,24	0,86	14,47	109,93
Котлета рыбная	50	7,8	15,54	0,96	159,6	70	9,1	18,13	1,12	186,2
Пюре картофельное	100	2,77	3,92	12,9	98,04	150	3	4,25	13,98	106,21
Компот из яблок и груш	150	0,27	-	12,6	54,98	200	0,36	-	16,8	73,3
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		22,92	23,36	62,09	561,77		28,67	27,82	78,44	698,64
Уплотненный полдник										
Салат «Зима»	100	4,13	4,76	18,62	137,5	150	6,2	7,14	27,93	206,25
Пирог с яблоком	50	4,97	4,01	34,64	193,11	70	4,97	4,01	34,64	193,11
Компот из кураги	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Итого		9,01	10,71	69,85	400,11		11,63	13,75	90,47	520,97
Всего		41,67	50,78	190,42	1384,67		53,8	64,28	250,2	1803

<i>5 день</i>										
Завтрак	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>
Каша кукурузная	150	5,2	8,2	18,0	185,0	200	6,93	10,93	24	246,67
Чай с молоком	150	3,15	3,94	16,52	111,83	200	4,2	5,25	22,02	149,1
Хлеб пшеничный с маслом	40\3	3,15	4,83	19,97	137,85	60/5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		11,5	16,970	54,490	334,680		15,840	23,060	75,96	599,240
10 ч. – груша	100	0,4	0,3	9,5	42	150	0,6	0,45	14,25	63
Обед										
Салат из свежих помидор с луком	30	0,34	2,43	1,38	28,8	60	0,43	3,04	1,73	36
Суп вермишелевый с мясом	150	17,88	14,33	16,01	157,82	250	23,84	19,1	21,34	210,42
Оладьи печёночные	50	17,18	8,82	5,06	167,81	70	20,04	10,29	5,9	195,78
Гречка отварная	100	5,16	3,48	25,92	156	150	5,59	3,77	28,08	169
Компот из кураги	150	0,31	-	19,58	79,52	200	0,41	-	26,11	106,03
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		43,580	30,26	92,390	710,550		53,990	37,850	117,330	885,030
Уплотненный полдник										
Вареники с капустой	80	21,32	10,46	6,48	196,73	150	28,43	13,95	8,64	262,3
Печенье	50	6,32	9,73	8,6	150,3	70	6,88	10,14	18,45	199,05
Чай	150	-	-	7,49	28,43	200	-	-	9,98	37,9
Итого		27,64	20,19	22,57	375,46		35,31	24,09	37,07	499,25
Всего		82,720	67,420	169,45	1420,690		105,140	85,000	230,360	1983,520
6 день										
Завтрак	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>ж</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>
Суп молочный пённый	150	5,54	6,98	31,33	213,18	200	7,38	9,31	41,78	284,24
Какао	150	2,64	4,99	11,28	93,51	200	3,52	6,65	15,04	124,68
Хлеб пшеничный с маслом и сыром «Российский»	40\10/3	3,15	4,83	19,97	137,85	60/15/5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		11,33	16,8	62,58	444,540		15,610	22,840	82,76	612,390
10 ч. – абрикос	100	0,4	0,4	9,8	45	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед										
Салат свекла с чесноком	30	0,34	2,43	1,38	28,8	60	0,43	3,04	1,73	36
Суп с клёцками	150	4,75	1,64	26,9	134,37	250	6,33	2,18	35,86	179,16
Ленивые голубцы	150	7,31	7,32	9,34	133,21	220	7,41	7,42	9,44	133,31
Компот из сухофруктов	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		15,13	12,69	80,41	489,99		17,88	14,44	105,72	614,12
Уплотненный полдник										
Суп рыбный	150	7,63	7,85	15,78	164,35	200	10,17	12,37	20,87	235,63
Калач домашний	50	2,45	2,48	17	100	70	3,43	3,47	23,8	140
Чай	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Итого		10,1	10,33	50,83	334,36		13,63	15,84	68,74	468,98
Всего		36,56	39,82	193,82	1268,89		47,12	53,12	257,22	1695,49

7 день										
Завтрак	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>
Каша манная	150	6,29	7,51	35,76	241,83	200	8,38	10,01	47,68	322,44
Чай сладкий	150	3,15	3,94	16,52	111,83	200	4,2	5,25	22,02	149,1
Хлеб пшеничный с джемом	40/3	3,15	4,83	19,97	137,85	60/5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		12,59	16,28	72,250	491,510		17,290	22,140	99,640	675,010
10 ч. – сок виноградный	150	0,45	-	20,7	81	200	0,6	-	27,6	108
Обед										
Салат «Витаминный»	40	1,27	2,35	3,98	53,63	60	1,59	2,94	4,98	67,04
Суп крестьянский с мясом	150	3,72	8,29	10,92	132,8	200	4,95	11,04	14,51	176,8
Тефтели мясные в томатном соусе	50	7,72	13,32	21,58	197,21	70	9,01	15,54	25,18	230,08
Гречка отварная	100	5,16	3,48	25,92	156	150	5,59	3,77	28,08	169
Компот из мандарин	150	0,09	0,04	8,39	32,93	200	0,12	0,05	11,18	43,9
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		20,72	28,38	106,43	732,17		24,94	34,54	131,45	899,59
Уплотненный полдник										
Овощное рагу	80	7,3	5	33,8	201,1	150	7,4	5,1	33,9	201,2
Пряник	50	2,66	0,7	20,03	148	70	3,73	0,98	28,04	207,2
Кисель	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Итого		9,98	5,7	71,88	419,11		11,16	6,08	86,01	501,75
Всего		43,29	50,36	250,56	1642,79		53,39	31,76	317,1	2076,35
8 день										
Завтрак	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>	<i>выход</i>	<i>б</i>	<i>жс</i>	<i>у</i>	<i>калор</i>
Суп молочный вермишелевый	150	3,56	8,02	20,4	172,91	200	4,74	10,69	27,2	230,55
Какао	150	2,64	4,99	11,28	93,51	200	3,52	6,65	15,04	124,68
Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,15	4,83	19,97	137,85	60/5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		9,35	17,84	51,65	404,27		12,97	24,22	72,18	558,7
10 ч. – апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	150	1,35	0,3	12,15	60
Обед										
Салат из свежей моркови с чесноком	30	0,52	2,3	3,36	35,12	60	0,65	2,87	4,2	43,9
Свекольник со сметаной	150	3,63	8,1	11,24	131,71	250	4,78	10,54	14,89	172,83
Бефстроганов	50	17,23	13,85	23,2	328,9	70	18,03	14,65	24	329,7
Макароны отварные	100	4,01	3,06	25,92	147,36	150	4,34	3,32	28,08	159,64
Компот из яблок	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		23,28	28,41	95,82	831,79		31,29	32,88	127,31	964,22
Уплотненный полдник										
Рис сахарный	80	5,77	9,81	69,3	396	150	7,5	12,75	90,09	514,8
Булочка сладкая	50	4,97	4,01	34,64	193,11	70	4,97	4,01	34,64	193,11
Молоко	150	-	-	7,49	28,43	200	-	-	9,98	37,9
Итого		6,12	13,82	32,97	222,43		8,12	9,01	51,73	320,31
Всего		38,75	60,07	180,44	1458,49		52,38	66,2	251,22	1842,53

9 день										
Завтрак	выход	б	ж	у	калор	выход	б	ж	у	калор
Каша Дружба	150	3,34	3,34	21,6	122,8	200	4,45	4,45	28,8	163,73
Чай с молоком	150	3,15	3,94	16,52	111,83	200	4,2	5,25	22,02	149,1
Хлеб пшеничный с маслом и сыром «Гауда»	40\10\3	3,15	4,83	19,97	137,85	60/15\5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		9,64	12,110	58,090	372,480		16,29	16,580	80,76	516,300
10 ч. – мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	150	0,12	0,45	12,15	60
Обед										
Икра овощная	30	0,43	2,46	1,72	30,78	60	0,54	3,08	2,15	38,48
Уха из морской рыбы	150	8,44	0,65	10,87	82,55	250	11,24	0,86	14,47	109,93
Фрикадельки рыбные в том.соусе	50	7,8	15,54	0,96	159,6	70	9,1	18,13	1,12	186,2
Картофельное пюре	100	2,77	3,92	12,9	98,04	150	3	4,25	13,98	106,21
Компот из сухофруктов	150	0,02	-	18,05	70,01	200	0,03	-	24,07	93,35
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого		22,57	23,77	67,54	559,580		27,110	27,970	87,86	698,970
Уплотненный полдник										
Макароны с сыром	100	5,23	9,31	11,34	149,05	150	6,81	12,28	15,11	196,86
Бутерброд с джемом	25/15	11,73	7,91	27,71	302,37	30/20	11,73	7,91	27,71	302,37
Чай	150	-	-	7,49	28,43	200	-	-	9,98	37,9
Итого		16,96	17,22	46,54	344,85		18,54	20,19	52,8	537,13
Всего		49,17	53,1	172,17	1316,91		61,94	64,74	221,42	1752,4
10 день										
Завтрак	выход	б	ж	у	калор	выход	б	ж	у	калор
Суп молочный гречневый	150	3,56	8,02	20,4	172,91	200	4,74	10,69	27,2	230,55
Какао	150	2,64	4,99	11,28	93,51	200	3,52	6,65	15,04	124,68
Хлеб пшеничный с маслом	40\5	3,15	4,83	19,97	137,85	60/5	4,71	6,88	29,94	203,47
Итого		9,35	17,84	51,65	404,27		12,97	24,22	72,18	558,7
10 ч.- сок томатный	150	0,75	-	20,55	84,0	200	1,0	-	27,4	112
Обед										
Салат из свежих огурцов и свежих помидор	30	0,34	2,43	1,38	28,8	60	0,43	3,04	1,73	36
Суп вермишелевый с мясом	150	17,88	14,33	16,01	157,82	250	23,84	19,1	21,34	210,42
Оладьи печёночные	50\30	12,2	8,95	3,03	141,61	70\50	14,23	10,44	3,54	165,21
Гречка отварная	100	5,16	3,48	25,92	156	150	5,59	3,77	28,08	169
Компот из кураги	150	0,31	-	19,58	79,52	200	0,41	-	26,11	106,03
Хлеб ржаной	30	2,31	0,9	14,94	78,6	50	3,08	1,2	19,92	104,8
Итого:		36,64	29,19	101,41	725,95		48,58	36,35	128,12	903,46
Уплотненный полдник										
Суп картофельный	150	21,32	10,46	6,48	196,73	200	28,43	13,95	8,64	262,3
Пирожок с мясом	50	1,65	0,3	14,35	68,45	70	3,08	1,2	25,72	128
Чай	150	4,2	5,25	7,05	93	200	5,6	7	9,4	124
Итого:		27,17	10,56	54,12	362,45		22,61	14,21	74,38	493,2
Всего:		73,16	57,59	207,18	1492,67		84,16	74,78	274,68	1855,36

Физиологические потребности детей в белках, жирах, углеводах и энергии (за 10 дней)

Норма					Факт			
Возраст	б	ж	у	калор	б	ж	у	калор
До 3 лет	53	53	212	1541	53,4	53	213	1490
С 3 до 7 лет	68	68	272	1973	67,5	67,3	272	1907,5