

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
Детский сад №12 «Березка»
Липатова Ю.А.
«31» 09 2021 г.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей с 1 года до 7 лет
МАДОУ Детский сад №12 «Березка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
с 1,5 до 7 лет 1 день								
Завтрак	Каша манная молочная	150/4 200/5	4,65/6,2	6,04/8,05	23,32/31,09	166,51/222,02	0,69/0,92	№184, Уфа 2014
	Бутерброд с сыром	30/10 30/10	5,0/5,0	3,0/3,0	14,5/14,5	106,0/106,0	0,07/0,07	№3, Уфа 2014
	Чай без сахара	150/200	0,1/0,1	0,02/0,02	0,02/0,02	1,0/1,0	0/0	№ 16, Уфа 2018г
	Итого:	344/445	9,75/11,3	9,06/11,07	37,84/45,61	273,51/329,02	0,76/0,99	
10:00	Сок фруктовый	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0	№ 91, Пермь 2013г
	Итого:	200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0	
Обед	Морковь отварная	40/60	0,5/0,7	0,04/0,06	2,2/3,4	11,0/17,0	0,4/0,61	№ 15, уфа 2014г
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20 200/25	5,62/7,44	4,42/5,85	10,82/14,33	105,57/139,73	12,92/17,1	№39, Новокузнецк 2010г
	Биточки рыбные	50/75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112,0/168,0	23,3/34,95	№80, Уфа 2014г
	Соус сметанный	20/30	0,2/0,2	0,7/1,0	0,9/1,4	11,0/16,0	0/0	№224, Уфа 2014г
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60 75/75	2,5/3,25	3,8/4,75	13,7/17,1	99,5/125	14,05/17,55	№137,139, Уфа 2014г
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,5	82/110	0,24/0,32	№ 276, Уфа 2014г
	Итого:	550/740	17,62/24,69	14,7/20,25	55,12/74,03	421,07/575,73	50,91/70,53	
	Итого:	265/330	6,82/9,35	6,35/9,42	38,29/48,5	235,91/326,56	10,10/10,14	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	15/30	1,12/2,25	1,47/2,94	11,16/22,32	62,52/125,04	0/0	№ 603, Пермь 2012 г
	Банан	100/100	1,5/1,5	0,1/0,1	21/21	89/89	10,0/10,0	№126, Пермь 2012г
	Кисломолочная продукция (снежок)	150/200	4,2/5,6	4,78/6,38	6,13/8,18	84,39/112,52	0,10/0,14	№251, Новокузнецк 2010
	Итого:	265/330	6,82/9,35	6,35/9,42	38,29/48,5	235,91/326,56	10,10/10,14	
Ужин	Котлета из курицы/масло слив.	60/4 70/5	8,7/10,15	9,84/11,48	5,92/6,91	147,06/171,57	0/0	№ 178, Новокузнецк 2010
	Рагу овощное	120/150	7,28/9,1	8,72/10,9	12,64/15,8	158,4/198	5,93/7,42	№ 224, Пермь 2004
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69/93	0,39/0,52	№ 272, Уфа 2014г
	Итого:	334/425	18,38/22,45	20,86/25,48	28,76/36,21	374,46/462,57	6,32/7,94	
	Итого:	334/425	18,38/22,45	20,86/25,48	28,76/36,21	374,46/462,57	6,32/7,94	
хлеб на весь день	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00	
Соль на день		4,0/5,0	0	0	0	0	0	
Итого за день:		1797/2275	57,99/75	52,05/67,61	191,07/235,71	1557,86/1991,6	72,09/93,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
с 1,5 до 7 лет 2 день								
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109,0/146,0	0	№ 1, Уфа 2014 г
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	100/35 150/40	13,7/20,6	8,3/12,4	50,5/64,9	328/450	14,08/16,11	№ 219, Уфа 2014г
	Чай с молоком и с сахаром	150/200	1,1/1,4	0,8/1,1	6,2/11,3	36/59	0,19/0,26	№ 267, Уфа 2014г
	Итого:	320/430	17,2/24,4	13,8/22,4	71,2/90,7	475/657	14,27/16,37	
10:00	Фрукты (яблоко)	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	10,40/10,40	45/45	10/10.	№ 126, Пермь 2012,
	Итого:	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	10,40/10,40	45/45	10/10.	
Обед	Маринад овощной без томата	40/60	0,5/0,7	3,6/5,3	3,9/5,9	49/74	0,88/1,32	№ 48, Уфа 2014г
	Куры отварные	18/22	6,45/7,74	5,43/6,5	0,06/0,07	74,7/89,74	0,23/0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Рассольник ленинградский	150/5 200/8	1,3/1,7	3,0/4,2	9,3/12,3	71/96	4,02/5,36	№ 51, Уфа 2014г
	Котлеты из говядины	50/5 70/7	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225	0,05/0,07	№ 93, Уфа 2014г
	Капуста тушеная	150/160	3,56/3,79	4,53/4,83	15,09/16,08	115,5/123,2	79,32/84,6	№ 139, Уфа 2014г
	Компот из плодов шиповника	150/200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	60,0/80,0	№ 297, Уфа, 2015,
	Итого:	568/727	20,11/25,53	27,56/36,33	56,85/72,75	556,2/718,94	144,5/171,62	
Полдник	Пирожки печеные с картофелем	50/70	3,4/4,8	3,3/4,7	19,7/27,5	123/173	0,38/0,54	№ 252, Уфа 2015
	Молоко витаминизированное	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82,0/110,0	0,78/1,04	№ 264, Уфа 2014г
	Итого:	200/270	7,5/10,3	7,9/10,9	26,1/36,1	205/283	1,16/1,58	
Ужин	Свекла отварная	40/60	0,6/0,8	0/0,1	2,9/4,3	14/21	0,81/1,22	№ 16, Уфа 2014г
	Суфле рыбное	70/3 90/5	12,1/15,6	8,9/12,2	2,2/2,8	137/184	0,25/0,32	№ 83, Уфа 2014г
	Соус сметанный	20/30	0,2/0,2	0,7/1,0	0,9/1,4	11/16.	0/0	№ 224, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120/120	2,4/2,4	3,7/3,7	16,1/16,1	109/109	8,34/8,34	№ 137, Уфа 2014г
	Чай	150/200	0,1/0,1	0,02/0,02	0,02/0,02	1/1.	0/0	№ 281, Уфа 2015
	Итого:							
хлеб на весь день	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№ 122, Пермь 2012г.
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№ 123, Пермь 2012г.
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00	
Соль на день		5,0/6,0	0	0	0	0	0	
Итого за день:		1691/2162	67,81/89,11	63,84/88,19	229,55/290,13	1763,8/2309,94	179,33/209,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
с 1,5 до 7 лет 3 день									
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20 30/20	2,28/2,28	3,57/3,57	26,25/26,25	146,36/146,36	0,43/0,43	№4, Уфа 2014г	
	Омлет натуральный	160/160	14,32/14/32	22,2/22,2	3,74/3,74	272,1/272,1	0,62/0,62	№110Новокузнецк 2010	
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69/93	0,39/0,52	№272, Уфа 2014 г	
	Итого:	360/410	19/19,8	28,07/28,87	40,19/43,49	487,46/511,46	1,44/1,57		
10:00	Сок	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0	№ 91, Пермь 2013г	
	Итого:	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0		
Обед	Салат луковый	20/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	1,52/2,28	ТТК №3, УФА 2014г	
	Куры отварные	18/22	6,45/7,74	5,43/6,5	0,06/0,07	74,7/89,74	0,23/0,27	№ 124, Уфа 2014г	
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/200	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153	2,76/3,73	№60, Уфа 2014г	
	Ленивые голубцы	60/70	5,3/6,1	8,0/10,4	3,4/4,0	107/134	2,06/2,40	№ 117, Уфа 2014г	
	Соус томатный	20/30	0,2/0,4	0,9/1,3	1,3/2,0	14/21	0,54/0,82	№223, Уфа 2014г	
	Картофельным пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	8,34/10,4	№ 137, Уфа 2014г	
	Компот из свежих яблок	150/200	0,16/0,21	0,16/0,21	11,45/15,27	46,5/62,00	6,68/8,91	№ сб. Москва 1996	
	Итого:	538/702	19,31/24,05	22,59/29,21	51,41/67,34	488,2/630,74	22,13/38,81		
	Полдник	Шанежка наливная	60/70	4,0/4,6	3,7/4,3	24,1/28,1	147/171	0/0	№ 259, Уфа 2014г, 282
		Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82,0/110,0	0,78/1,04	№264, Уфа 2014г
Итого:		210/270	8,1/10,1	8,3/10,5	30,5/36,7	229/281	0,78/1,04		
Ужин	Каша из пшена и риса	150/200	2,95/3,93	6,28/8,37	26,12/34,94	173,16/230,88	1,17/1,56	№ сб. Москва 1996	
	Морковь отварная	40/60	0,5/0,7	0,04/0,06	2,2/3,4	11,0/17,0	0,4/0,61	№ 15, Уфа 2014	
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,52/0,78	№270, Уфа 2014г	
	Итого:	340/460	5,55/7,43	8,42/11,23	39,32/53,04	254,16/340/88	2,09/2,95		
хлеб на весь день	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.	
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.	
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00		
Соль на день		4,0/5,0	0	0	0	0			
Итого за день:		1752/2177	60,16/71,76	68,64/81,35	234,6/286,93	1807,42/2177,08	30,44/48,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
с 1,5 до 7 лет 4 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10 30/10	5,0/5,0	3,0/3,0	14,5/14,5	106,0/106,0	0,07/0,07	№3, Уфа 2014
	Каша пшеничная молочная	150/4 200/5	5,6/7,4	6,6/8,8	26,4/35,1	187/250	0,4/0,53	Уфа, 2014 № 187
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,52/0,78	№270, Уфа 2014г
	Итого:	344/445	12,7/15,2	11,7/14,6	51,9/64,3	363/449	0,99/1,38	
10:00	Фрукты (бананы)	100/100	1,5/1,5	0,1/0,1	21/21	89/89	10/10	№126,Пермь 2012г.
	Итого:	100/100	1,5/1,5	0,1/0,1	21/21	89/89	10/10	
Обед	Салат из моркови и зеленого горошка	50/50	0,95/0,95	5,06/5,06	3,13/3,13	61,88/61,88	3,4/3,4	№11, Новокузнецк 2010
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5/200/5	1,25/1,67	3,8/5,06	6,38/8,51	64,7/86,26	10,52/14,03	№56, Новокузнецк 2011
	гуляш из говядины с соусом	50/50 70/50	14,2/19,5	15,6/19,5	3,7/3,8	212/268	1,1/1,14	№ 90, Уфа, 2014г. №141,сб.диет.2002
	Лапша отварная	120/4 150/5	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196	0/0	№ 332,сб.шк.2004
	Компот из сухофруктов	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,5	82/110	0,24/0,32	№ 276, Уфа 2014г
	Итого:	579/730	21,4/28,62	27,9/33,87	60,51/76,24	577,58/722,14	15,26/18,89	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	5,8/8,1	3,6/5,1	19,4/27,6	136/191	0,03/0,04	№ 249, Уфа, 2014г
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82,0/110,0	0,78/1,04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	200/270	9,9/13,6	8,2/11,3	25,8/36,2	218/301	0,81/1,08	
Ужин	Икра свекольная	40/60	0,96/1,44	4,04/6,06	5,2/7,8	32,8/49,2	4,45/6,68	сб. Москва, 1996,стр.
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	160/190	13,43/15,11	5,46/6,49	17,73/21,06	171,02/203,09	17,03/20,23	№141, Новокузнецк 2010
	Чай с молоком и с сахаром	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	0,19/0,26	№ 267, Уфа 2014г
	Итого:	350/450	15,49/17,95	10,6/13,95	29,13/40,06	241,82/313,29	21,67/27,17	
хлеб на весь день	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00	
Соль на день		3/5	0	0	0	0	0	
Итого за день:	Итого за день:	1676/2130	68,19/86,25	59,46/75,06	231,22/293,86	1700/2149,43	48,73/58,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
с 1,5 до 7 лет 5день								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/200	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245	0,37/0,5	№175, Уфа 2014г.
	Гренки с сыром	20/30	3,2/4,7	2,9/4,3	11/16,5	86/128	0,01/0,02	№76, Пермь 2008г.
	Чай с молоком и с сахаром	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	0,19/0,26	№ 267, Уфа 2014г
	Итого:	320/430	9,6/13,2	9,7/13,3	44,8/64,4	308/434	0,56/0,78	
10:00	Сок	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0	№ 91, Пермь 2013г
	Итого:	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40/60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66	0,75/1,12	№24, Уфа 2014
	Куры отварные	18/22	6,45/7,74	5,43/6,5	0,06/0,07	74,7/89,74	0,231/0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп из овощей со сметаной	150/5 200/5	1,2/1,5	2,6/3,4	6,5/8,6	55/72	5,4/6,82	№ 64, Уфа 2014г
	Плов из отварной птицы	130/160	15,81/19,46	13,45/16,55	21,91/26,97	271,97/334,74	1,57/1,93	№180, Новокузнецк 2010г
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150/200	0,7/1,0	0,04/0,05	20,6/27,5	82/110	0,24/0,32	№ 276, Уфа 2014г
	Итого:	493/647	24,66/30,5	24,42/31,4	52,27/67,94	525,67/672,48	8,19/10,46	
Полдник	Блинчики со стуженным молоком	60/15 70/20	3,2/5,6	2,26/2,6	60/70	195,9/235,1	0,75/1,09	Пермь 2013г.
	яблоко	100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,4/10,4	45/45	10/10	№126 Пермь 2012
	Чай	150/200	0,1/0,1	0,02/0,02	0,02/0,02	1/1	0/0	№265, Уфа 2014г
	Итого:	325/390	3,7/6,1	2,58/2,920	70,42/80,42	241,9/281,1	10,75/11,09	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	125/165	7,64/10,18	3,91/6,25	20,36/27,33	147/206	4,8/5,43	№291, Москва 2012г
	Соус сметанный	20/30	0,2/0,2	0,7/1	0,9/1,4	11/16	0/0	№224 Уфа 2014
	Салат из соленых огурцов	30/50	0,25/0,42	1,53/2,55	0,77/1,29	18,45/30,75	1,23/2,06	№19, Москва 2012г
	молоко	150/200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25	0/0	№ 266 , Уфа 2014г
	Итого:	325/445	8,19/10,9	6,16/9,83	26,63/39,12	194,45/277,75	6,03/7,49	
хлеб на весь день	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00	
Соль на		4,0/5,0						
Итого за день:		1767/2247	54,35/71,08	44,12/58,99	267,3/338,24	1618,62/2078,33	29,53/33,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
с 1,5 до 7 лет 6 день									
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150/5/200/7	7,3/9,7	11,8/16	24,5/32,6	236/318	0,09/0,11	№204, Уфа 2014 г.,	
	Икра кабачковая	40/60	0,73/1,1	5,16/7,25	2,97/4,46	38,32/57,48	2,8/4,2	№121, Пермь 2013	
	Бутерброд с повидлом	30/20 30/20	2,28/2,28	3,57/3,57	26,25/26,25	146,36/146,36	0,43/0,43	№4, Уфа 2014г	
	Чай без сахаром	150/200	0,1/0,1	0,02/0,02	0,02/0,02	1,0/1,0	0,0/0,0	№ 297 , Уфа 2018г	
	Итого:	395/517	10,41/13,18	20,55/26,85	53,74/63,33	421,68/522,84	3,32/4,74		
10:00	сок	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0		
	Итого:	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0		
Обед	Салат луковый	20/30	0,3/0,4	1,8/2,7	1,4/2,1	23/34	1,52/2,28	ТТК №3, УФА 2014г	
	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,3/1,7	3,4/4,8	7,5/9,9	66/90	4,8/6,4	№62 Уфа, 2014г.	
	Куры отварные	18/22	6,45/7,74	5,43/6,5	0,06/0,07	74,7/89,74	0,23/0,27	№ 124, Уфа 2014г	
	Котлета куриная	60/70	8,7/10,15	9,84/11,48	5,92/6,91	147,06/171,57	0/0	№ 178, Новокузнецк 2010	
	Рагу овощное	120/150	2,23/2,79	8,92/11,15	13,54/16,93	143,39/179,24	25,49/31,86	№ 77, Новокузнецк 2010	
	Кисель из концентрата плодового	150/200	0/0	0/0	15,0/20,0	57,0/76,0	0/0	№ 284, Уфа 2014г	
	Итого:	518/672	18,98/22,78	29,39/36,63	43,42/55,91	511,15/640,55	32,04/40,81		
	Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	30/30	1,77/1,77	1,41/1,41	22,5/22,5	109,8/109,8	0/0	№ 603, Пермь 2012 г
		Кисломолочная продукция	150/200	4,2/5,6	4,78/6,38	6,13/8,18	84,39/112,52	0,10/0,14	№251, Новокузнецк 2010
		Итого:	180/230	5,97/7,37	6,19/7,79	28,63/30,68	194,19/222,32	0,1/0,14	
Ужин	Винегрет	40/60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3	22/33	2,07/3,11	№ 39, Уфа 2014 г.	
	Рыба ,запеченная в омлете	60/80	10,9/14,5	5,6/7,5	1,6/2,2	101/134	0,52/0,69	№78, Уфа 2014г	
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,52/0,78	№270, Уфа 2014г	
	Итого:	250/340	13,5/18,1	8,6/11,7	15,5/21,2	193/260	3,11/4,58		
хлеб на весь день	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.	
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.	
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00		
Соль на весь день	соль	4,0/5,0							
Итого за день:	Итого все блюда	1647/2094	57,06/71,81	65,99/84,5	214,47/257,48	1668,62/2058,71	42,57/54,27		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
с 1,5 до 7 лет 7 день								
Завтрак								
	Сырники из творога со сгущенкой	110/15 160/20	15,01/21,83	7,48/10,88	39,04/56,78	360,76/541,23	0,33/0,46	Пермь 2013 издание 5
	Бутерброд с маслом	30/5 30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109,0/146,0	0	№ 1, Уфа 2014 г
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,52/0,78	№270, Уфа 2014г
	Итого:	310/420	19,51/27,03	13,98/22,28	64,54/86,08	539,76/780,23	0,85/1,15	
10:00	Фрукты (апельсины)	100/100	1,33/1,33	0,57/0,57	15,39/15,39	81,7/81,7	114,0/114,0	№126, Пермь 2012г.
	Итого:	100/100	1,33/1,33	0,57/0,57	15,39/15,39	81,7/81,7	114,0/114,0	
Обед								
	Куры отварные	18/22	6,45/7,74	5,43/6,5	0,06/0,07	74,7/89,74	0,23/0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Свекольник со сметаной	150/6 200/8	1,2/1,6	3,1/4,1	8,2/10,9	66,0/87,0	2,92/3,86	№ 65, Уфа 2014г
	Тефтели рыбные	50/75	7,8/11,8	6,7/10,0	8,8/13,2	127/191	1,9/2,84	№ 82, Уфа 2014г
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	60/60 75/75	2,5/3,25	3,8/4,75	13,7/17,1	99,5/125	14,05/17,55	№137,139, Уфа 2014г
	Компот из плодов шиповника	150/200	0,5/0,6	0,2/0,3	20,2/27,0	83/111	60,0/80,0	№ 297, Уфа, 2015,
	Итого:	509/640	18,45/24,99	19,23/25,65	44,41/59,94	424,7/571,74	26,18/34,04	
Полдник								
	Плюшка Новомосковская	50/70	3,9/5,5	2,9/4,1	25,6/35,8	146/204	0,02/0,02	№255, Уфа 2014
	Молоко витами	200/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82,0/110,0	0,78/1,04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	250/270	8,0/11,0	7,5/10,3	32,0/44,4	228,0/314,0	3,02/4,02	
Ужин								
	Морковь отварная	40/60	0,5/0,7	0,04/0,06	2,2/3,4	11,0/17,0	0,4/0,61	№15, Уфа 2014
	Каша гречневая вязкая на молоке	150/3 200/5	5,95/7,94	6,15/8,21	26,34/35,13	184,5/246,1	0,99/1,33	№86, Новокузнецк 2010
	Чай с лимоном, с сахаром	150/200	0,1/0,2	0,03/0,03	4,7/9,3	19/37	0,84/1,12	№268, Уфа 2014
	Итого:	343/445	6,55/8,84	6,22/8,3	33,32/47,83	214,5/300,1	2,23/3,06	
хлеб на весь день								
	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00	
Соль на весь день		5,0/6,0						
Итого за день:		1617/2011	61,04/82,57	48,46/68,34	232,54/309,7	1699,26/2322,77	146,28/155,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
с 1,5 до 7 лет 8 день								
Завтрак	Салат "Степной"	40/60	0,6/1,0	1,4/2,1	2,7/4,0	26/39	1,00/1,5	№37, Уфа 2014г
	Омлет натуральный	160	14,32	22,2	3,74	272,1	0,62	№110, Новокузнецк 2010
	Чай с молоком с сахаром	150/200	1,1/1,4	1,1/1,4	6,2/11,2	38/61	0,19/0,26	№ 267, Уфа 2014г
	Итого:	350/420	16,02/16,72	24,7/26	12,64/18,94	336,1/372,1	1,81/2,38	
10:00	Сок фруктовый	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0	№ 91, Пермь 2013г
	Итого:	200/200	1,0/1,0	0,3/0,3	30,3/30,3	138/138	4,0/4,0	
Обед	Маринад из овощей без томата	40/60	0,5/0,7	3,6/5,3	3,9/5,9	49/74	0,88/1,32	№ 48, Уфа 2014г
	Куры отварные	15/18	6,45/7,74	5,43/6,5	0,06/0,07	74,7/89,74	0,23/0,27	№124, Уфа 2014
	Борщ с капустой и картофелем	150/5 200/8	1,0/1,4	2,9/4,1	7,0/9,4	58,0/79,0	4,78/6,38	№53, Уфа 2014г
	Оладьи из печени по- кунцевски	50/75	10,1/15,1	7,0/10,5	6,8/10,1	131/196	6,19/9,29	№ 120, Уфа 2014г
	Соус сметанный	20/30	0,2/0,2	0,7/1,0	0,9/1,4	11,0/16,0	0/0	№224, Уфа 2014г
	Картофельное пюре	120/150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137	8,34/10,4	№ 137, Уфа 2014г
	Компот из свежих яблок	150/200	0,16/0,21	0,16/0,21	11,45/15,27	46,5/62,00	6,68/8,91	№ сб. Москва 1996
	Итого:	550/741	20,81/28,45	23,49/32,21	46,21/62,24	479,2/653,74	27,1/36,57	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	30/30	3,0/3,0	3,92/3,92	29,76/29,76	166,72/166,72	0/0	№ 604, Пермь 2012 г
	Банан	100	2,85	0,19	39,9	169,1	19	№ 126, Пермь 2012 г.
	Кисломолочный продукт	150/200	4,2/5,6	4,78/6,38	6,13/8,18	84,39/112,52	0,10/0,14	№251, Новокузнецк 2010
	Итого:	280/330	10,05/11,45	8,89/10,49	75,79/77,84	420,21/448,34	19,1/19,14	
Ужин	Каша молочная кукурузная жидкая	150/4 200/5	5,58/7,44	6,05/8,07	26,46/35,28	182,94/243,92	0,75/1,0	№ 91, Новокузнецк 2010
	Бутерброд с сыром	30/10 30/10	5,0/5,0	3,0/3,0	14,5/14,5	106,0/106,0	0,07/0,07	№3, Уфа 2014
	Какао с молоком	150/200	2,4/3,2	2,3/3,1	10,2/13,5	69/93	0,39/0,52	№272, Уфа 2014 г
	Итого:	344/445	12,98/15,64	11,35/14,17	51,16/63,28	357,94/442,92	1,21/1,59	
хлеб на весь день	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00	
Соль на весь день	соль	5,0/6,0						
Итого за день:		1829/2272	68,06/82,64	69,69/84,41	258,98/308,66	1942,04/2330,1	53,22/63,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
с 1,5 до 7 лет 9 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20/30/20	2,28/2,28	3,57/3,57	26,25/26,25	146,36/146,36	0,43/0,43	№4, Уфа 2014г
	Запеканка из творога	120/150	21,91/29,22	9,08/12,11	21,82/29,1	256,5/342,23	0,915/1,22	№ 117, г. Новокузнецк, 2010г., стр. 192
	Соус молочный	30/50	1,01/1,68	2,07/3,45	2,77/4,61	33,7/56,17	0,15/0,25	№ 221, г. Новокузнецк, 2010 г., стр. 296
	Чай	150/200	0,1/0,1	0,02/0,02	0,02/0,02	1,00	0/0	№ 265 , Уфа 2014г. стр. 138
	Итого:	350/450	25,3/33,28	14,74/19,15	50,86/59,98	437,56/545,76	1,495/1,9	
10:00	Фрукты (банан)	190/190	2,85/2,85	0,19/0,19	39,9/39,9	169,1/169,1	19,0/19,0	№126,Пермь 2012г.
	Итого:	190/190	2,85/2,85	0,19/0,19	39,9/39,9	169,1/169,1	19,0/19,0	
Обед	Салат "Здоровье"	40/60	0,6/0,9	2,0/3,1	2,9/4,3	32/48	2,69/4,04	№ 21, Уфа, 2015
	Куры отварные	18/22	6,45/7,74	5,43/6,5	0,06/0,07	74,7/89,74	0,23/0,27	№ 124, Уфа 2014г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	67/89	3,96/5,28	№ 140, Уфа 2015
	Шницель из говядины	50/70	7,8/11,0	10,8/15,2	8,3/10,9	163/225	0,05/0,07	№ 93, Уфа 2014г
	Соус томатный	20/30	0,2/0,4	0,9/1,3	1,3/2,0	14/21	0,54/0,82	№223, Уфа 2014г
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	6,84/8,55	5,78/7,23	32,94/41,18	216,4/270,51	0/0	Уральский региональный центр питания, 2013, из. 7
	Компот из апельсинов	150/200	0,3/0,4	0,1/0,1	13,1/19,0	55/79	22,8/30	№ 291, Уфа 2015г., стр. 164
	Итого:	548/732	23,79/31,19	26,51/35,53	69,9/92,55	622,1/822,25	30,27/40,48	
Полдник	Пирожок с морковью	50/60	3,33/3,78	1,94/2,28	22,03/24,91	214,62/242,17	0,08/0,1	Новокузнецк 2010, стр. 363,378
	Молоко	150/200	4,1/5,5	4,6/6,2	6,4/8,6	82,0/110,0	0,78/1,04	№264, Уфа 2014г
	Итого:	200/260	7,43/9,28	6,54/8,48	28,43/33,51	296,62/352,17	0,86/1,14	
Ужин	Салат "Студенческий"	40/60	1,4/2,1	4,7/7,0	2,5/3,8	58/87	0,76/1,14	№38, Уфа 2014 г
	Запеканка из печени с рисом	150/180	18,59/22,47	7,40/9,14	20,51/24,73	223/271	8,71/10,45	№ 294, Москва Дели принт 2012г., стр. 263
	Соус сметанный	20/30	0,2/0,2	0,7/1,0	0,9/1,4	11,0/16,0	0/0	№224, Уфа 2014г
	Кофейный напиток на молоке	150/200	2,1/2,8	2,1/2,8	11,0/14,7	70/93	0,52/0,78	№270, Уфа 2014г
	Итого:	360/470	22,29/27,57	14,9/19,94	34,91/44,63	362/467	9,99/12,37	
хлеб на весь	Пшеничный	60/80	4,56/6,08	0,48/0,64	29,52/39,36	141/188	0,00/0,00	№122, Пермь 2012г.
	Ржаной	40/50	2,64/3,30	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	0,0/0,0	№123, Пермь 2012г.
	Итого:	100/130	7,2/9,38	0,96/1,24	42,88/56,06	210,6/275	0,00/0,00	
	Соль на весь день	4,0/5,0						