

**День 1. Понедельник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4.2	1.2	17.8	86.4	1
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	1.3	1.5	0.4	32.5	2
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	3
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0.8	2	3.3	37.7	4
	Суп крестьянский с крупой	150	1.8	3.65	11.3	86.5	5
	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	4.8	7.7	5.8	171.6	6
	Вермишель отварная с маслом	110	3.6	1.9	22.3	84.6	7
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	8
<b>Итого на обед</b>		<b>555</b>	<b>14.7</b>	<b>16.35</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	104.2	9
	Печенье	50	3.8	6.35	16.1	105.8	
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>9.4</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1305</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

**День 2. Вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	10
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	11
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0.8	2	3.3	47.7	12
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1.8	2.65	11.3	80.5	13
	Фрикадельки рыбные	50	4.8	10.7	5.8	130.5	14
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	15
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	16
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	17
<b>Итого на обед</b>		<b>580</b>	<b>14.7</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	39,18,19
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1285</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	150	6.8	4.4	17.9	125	21
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	22
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.48</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	223
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	2.8	3.05	23.4	91.5	24
	Рагу из овощей с мясом	200	9.24	12.45	18.5	248.5	25
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	8
<b>Итого на обед</b>		<b>595</b>	<b>14.62</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Булка	50	3.8	4	16.1	107.5	27
	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	102.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1300</b>	<b>31.5</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

**День 4. Четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	28
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	11
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	1.6	2.7	9	80	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3	4.5	27.4	125.4	30
	Каша перловая с соусом	135	1.44	1.6	3.1	134.7	31,15
	Котлета любительская	50	6.8	8.7	8.7	56.9	
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	17
<b>Итого на обед</b>		<b>580</b>	<b>14.62</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Сочник из творога	50	3.5	2	15.3	107.5	32,19
	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1285</b>	<b>31.42</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	7.1	3.4	17.9	145	33
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	34
	Хлеб пшеничный	20	1.08	2.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Овощной салат	40	2.7	0.1	9	80	36
	Борщ на мясокостном бульоне	150	3.8	6.8	6.8	91.4	35
	Рыба тушёная с овощами	60	4.9	8.3	7.55	105.9	37
	Гороховое пюре	110	1.7	2.3	25.1	102.3	38
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.5	-	6.8	48.6	8
<b>Итого на обед</b>		<b>565</b>	<b>14.68</b>	<b>18.7</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	4	16.1	107.5	39,40
	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	102.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1270</b>	<b>31.48</b>	<b>35.25</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

**День 6. Понедельник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	150	5.5	2.7	18.2	118.9	43
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	3
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Овощной салат с маслом	40	2.7	0.1	12	79.3	41
	Суп рыбный из консервов	150	7.82	8.1	6.8	122.4	42
	Манты	150	2.4	9.25	29.4	195.3	45,46
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	17
<b>Итого на обед</b>		<b>545</b>	<b>14.7</b>	<b>18.65</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Творожное печенье	50	3.5	2	15.3	107.5	44
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1250</b>	<b>31.5</b>	<b>35.2</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

**День 7. Вторник.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	47
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	11
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	40	2.9	0.1	14	89.3	48
	Рассольник домашний	150	7.62	8.1	4.8	112.4	49
	Плов с мясом	150	2.4	9.25	29.4	195.3	50
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	8
<b>Итого на обед</b>		<b>545</b>	<b>14.7</b>	<b>18.65</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.8	4	16.1	107.5	51
	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1250</b>	<b>31.5</b>	<b>35.2</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	145	52
	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	34
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2.6	6.7	9	80	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2.92	1.45	13.55	115.5	53
	Рыба тушёная с овощами	50	4.9	8.3	7.55	105.9	37
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	16
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	17
<b>Итого на обед</b>		<b>555</b>	<b>14.7</b>	<b>19.25</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.5	2	15.3	107.5	54
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1260</b>	<b>31.5</b>	<b>35.8</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	



**День 9. Четверг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	7.1	4.4	17.9	136	56
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	11
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	23
	Суп с клёцками	150	1.65	2.45	18.55	109.4	
	Голубцы ленивые	130	7.5	7.45	14.9	180.3	57
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	8
<b>Итого на обед</b>		<b>525</b>	<b>13.65</b>	<b>13</b>	<b>68.1</b>	<b>456.3</b>	
Полдник	Пирожок	50	3.8	4	16.1	107.5	39,55
	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	20
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1230</b>	<b>30.45</b>	<b>29.55</b>	<b>149.3</b>	<b>1016.3</b>	

**День 10. Пятница.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6.7	4.4	17.9	125	59
	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	22
	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8.38</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.5	0.5	6.3	57	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3.8	10.5	29.4	125.4	30
	Тефтели	60	4.8	6.1	7.65	98	61
	Соус	25	1.05	0.8	2.95	33.7	15
	Гречневая каша	110	2.77	1	1.9	82.9	60
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	17
<b>Итого на обед</b>		<b>590</b>	<b>14.7</b>	<b>20.1</b>	<b>71.05</b>	<b>490</b>	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	9
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>6.3</b>	<b>7.05</b>	<b>30.45</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1295</b>	<b>31.48</b>	<b>36.65</b>	<b>152.25</b>	<b>1050</b>	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	31.50	35.25	152.25	1050.00
День 2	31.5	35.25	152.25	1050
День 3	31.5	35.25	152.25	1050
День 4	31.42	35.25	152.25	1050
День 5	31.48	35.25	152.25	1050
День 6	31.5	35.2	152.25	1050
День 7	31.5	35.2	152.25	1050
День 8	31.5	35.8	152.25	1050
День 9	30.45	29.55	149.3	1016.3
День 10	31.48	36.65	152.25	1050
<b>Среднее значение</b>	<b>31.38</b>	<b>34.87</b>	<b>151.96</b>	<b>1046.63</b>

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% - 280 ккал; второй завтрак – 5% - 70 ккал; обед – 35% - 490 ккал; полдник – 15% - 210 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 2	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 3	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 4	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 5	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 6	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 7	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 8	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 9	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
День 10	280.00	70.00	490.00	<b>210.00</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>280.00</b>	<b>70.00</b>	<b>490.00</b>	<b>210.00</b>

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 350г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 450г.; полдник – не менее 200г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	400	150	555	200
День 2	355	150	580	200
День 3	355	150	595	200
День 4	355	150	580	200
День 5	355	150	565	200
День 6	355	150	545	200
День 7	355	150	545	200
День 8	355	150	555	200
День 9	355	150	525	200
День 10	355	150	590	200