

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

1 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90		93
Бутерброд с сыром	45	5,60	7,30	16,20	153,30		3
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392
Итого за завтрак:	345	9,95	11,22	37,32	290,20		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05	95,00		399
Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05	95,00		
ОБЕД							
Овощи по-сезону /порционно/	20	0,16	0,02	0,34	2,0		71
Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50		57
Каша вязкая гречневая	110	3,36	3,67	15,05	106,7		314
Котлеты мясные с соусом томатным	70	8,10	7,30	10,30	139,80		282/349
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		III
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		III
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,20		372
Итого за обед:	540	15,79	14,27	70,84	495,20		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	50	3,19	1,20	25,30	125,00		III
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,05	22,65	91,70		382
Итого за полдник:	200	3,62	1,25	47,95	216,70		
ИТОГО за весь день:	1235	30,11	26,74	175,16	1097,10		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

2 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшенная	150	5,36	8,37	26,46	203,57	182			
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1			
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	395			
Итого за завтрак:	335	10,15	17,92	51,71	409,57				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338			
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00				
ОБЕД									
Салат из овощей по — сезону	20	0,33	1,85	1,04	22,11	14			
Суп - лапша	150	1,33	3,04	7,15	61,4	86			
Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	321			
Рыба, тушенная с овощами	60	7,93	4,55	2,20	81,00	247			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	III			
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	III			
Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376			
Итого за обед:	530	15,06	13,20	62,84	449,86				
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215			
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	III			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	III			
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392			
Итого за полдник:	265	7,92	13,92	26,39	256,20				
ИТОГО за весь день	1230	33,54	45,44	150,74	1159,63				

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

3 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная гречневая	150	6,82	9,74	26,39	221,25	183	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392	
Итого за завтрак:	335	9,31	17,30	48,00	385,25		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05	95,00	399	
Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05	95,00		
ОБЕД							
Суп с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	80,90	81	
Рагу из овощей	110	2,16	4,73	10,61	116,82	343	
Котлеты рубленные из птицы	60	10,83	6,97	9,96	146,00	305	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,20	372	
Итого за обед:	510	19,37	15,23	67,87	528,92		
ПОЛДНИК							
Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00	465	
Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	393	
Итого за полдник:	200	8,10	6,70	21,07	177,00		
ИТОГО за весь день:	1195	37,53	39,23	155,99	1186,17		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

4 день							Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	№ рец.		
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
Каша жидкая молочная манная	150	5,96	10,46	31,60		245,02	181	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62		136,00	1	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99		28,00	392	
Итого за завтрак:	335	8,45	18,02	53,21		409,02		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05		95,00	399	
Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05		95,00		
ОБЕД								
Суп из овощей	180	0,95	2,99	4,59		57,15	99	
Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90		153,78	315	
Рыба, запеченная с морковью	60	6,83	3,18	3,18		66,90	253	
Салат из овощей по — сезону	30	0,37	1,81	0,90		21,33	14	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96		65,20		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67		34,80		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,18	0,11	20,87		85,20	376	
Итого за обед:	540	13,91	12,25	73,07		484,36		
ПОЛДНИК								
Выпечка собственного производства	50	9,02	5,48	29,18		202,00	458	
Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07		102,00	400	
Итого за полдник:	200	14,50	10,36	38,25		304,00		
ИТОГО за весь день:	1225	37,61	40,63	183,58		1292,38		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

5 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная пшеничная	150	7,31	10,98	39,20	286,00	182	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392	
Итого за завтрак:	335	9,80	18,54	60,81	450,00		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,75	0,00	19,05	95,00	399	
Итого за второй завтрак:	150	0,75	0,00	19,05	95,00		
ОБЕД							
Салат из овощей по — сезону	20	0,42	1,52	2,71	26,22	20	
Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,68	10,20	61,95	101	
Птица тушенная	70	7,89	6,68	2,79	102,81	301	
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53	317	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20	III	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	III	
Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,20	372	
Итого за обед:	540	16,94	13,51	72,59	499,71		
ПОЛДНИК							
Запеканка из творога со стухенным молоком	70	3,75	4,90	37,20	183,50	237	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392	
Итого за полдник:	220	3,79	4,91	44,19	211,50		
ИТОГО за день:	1245	31,28	36,96	196,64	1256,21		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

6 день								№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
Каша жидкая молочная манная	150	4,47	7,85	23,70	183,77		181	
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	28,88	161,00		2	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392	
Итого за завтрак:	355	7,02	11,79	59,57	372,77			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00		399	
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00			
ОБЕД								
Суп с макаронными изделиями	150	1,58	1,67	10,50	70,92		82	
Голубцы ленивые	150	11,15	7,14	15,99	172,9		298	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		ППП	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		ППП	
Компот из свежих плодов	180	0,18	0,11	20,87	85,20		372	
Итого за обед:	520	15,81	9,13	64,00	429,01			
ПОЛДНИК								
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		213	
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00		ППП	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		ППП	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392	
Итого за полдник:	240	7,27	7,48	25,57	192,20			
ИТОГО за весь день:	1265	31,00	28,40	171,28	1088,98			

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

7 день								№ ред.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,90		93	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392	
Итого за завтрак:	335	6,80	11,47	35,74	272,90			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00		399	
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00			
ОБЕД								
Борщ с картофелем	150	1,23	3,00	8,47	65,85		58	
Салат из овощей по — сезону	20	0,15	1,22	0,48	13,46		13	
Каша вязкая гречневая	110	3,97	4,34	17,79	126,10		314	
Тфтели I вариант	100	8,87	9,83	11,71	171,00		286	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75		376	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		ППП	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		ППП	
Итого за обед:	580	17,45	18,63	75,89	561,16			
УЖИН								
Кондитерское изделие	50	2,91	10,69	28,90	223,00		ППП	
Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,56	92,00		381	
Итого за ужин:	200	8,13	15,19	36,46	315,00			
Итого за весь день:	1265	33,28	45,29	170,23	1244,06			

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

8 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная рисовая	150	3,83	8,04	25,07	188,25		182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392
Итого за завтрак:	335	6,32	15,60	46,68	352,25		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00		399
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	150	1,30	3,10	10,00	72,50		76
Салат из овощей по — сезону	20	0,42	1,52	2,71	26,22		20
Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65		321
Щицель рыбный с соусом томатным	70	9,69	4,05	8,34	108,13		235
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		376
Итого за обед:	550	16,95	12,44	77,65	509,20		
ПОЛДНИК							
Пицца	50	6,69	5,58	11,64	123,33		465
Чай с сахаром и лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,00		393
Итого за полдник:	200	6,81	5,60	21,84	164,33		
ИТОГО за весь день:	1235	30,98	33,63	168,31	1120,79		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

9 день							№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	5,36	8,37	26,46	203,57		182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00		395
Итого за завтрак:	335	10,15	17,38	51,71	409,57		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,90	0,00	22,14	95,00		399
Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,68	10,20	61,95		80
Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,374	82,61		336
Котлеты мясные	60	10,66	7,92	10,77	156,86		282
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		III
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		III
Итого за обед:	540	17,73	13,40	72,96	503,12		
ПОЛДНИК							
Выпечка собственного производства	50	6,44	3,91	20,84	144,29		458
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392
Итого за полдник:	200	6,48	3,92	27,83	172,29		
ИТОГО за весь день:	1225	35,27	34,70	174,65	1179,97		

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1 - 3 лет

10 день								№ рец.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
Омлет натуральный	100	5,73	11,04	1,10	127,00		215	
Овоши по-сезону /порционно/	20	0,24	0,03	0,51	3,00		71	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		III	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00		1	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392	
Итого за завтрак:	325	10,04	18,83	39,18	359,20			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00		338	
Итого за второй завтрак:	100	1,50	0,50	21,00	95,00			
ОБЕД								
Суп с бобовыми	150	3,30	3,20	9,80	80,90		81	
Овоши по-сезону /порционно/	20	0,16	0,02	0,34	2,0		71	
Плов из птицы	150	18,55	18,258	29,74	357,50		304	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	15,96	65,20		III	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80		III	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70		376	
Итого за обед:	540	22,01	18,52	71,70	561,20			
ПОЛДНИК								
Кондитерское изделие	50	2,28	0,86	18,07	89,29		III	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00		392	
Итого за полдник:	200	2,32	0,87	25,06	117,29			
ИТОГО за весь день:	1165	35,86	38,72	156,94	1132,69			