

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

6 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4.47	4.10	12.81	106.20	0.68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.95	12.70	36.23	295.20	1.66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	57	Борщ с мясом	150/20	6.69	3.69	7.74	91.17	6.27
2	278	Бефстроганов	120.00	15.51	12.43	3.29	187.00	0.01
3	165	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.00	4.05	26.96	168.00	0.00
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				32.43	20.78	70.88	634.57	6.58
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	400	Молоко кипяченое	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого				8.66	8.57	31.18	243.00	2.34
ИТОГО за весь день:				50.49	42.35	162.74	1274.77	13.58

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

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.90	14.12	108.90	0.68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.79	12.50	37.54	297.90	1.66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3.98	3.10	9.26	81	6.72
3	261	Тефтели рыбные	60	7.72	2.95	8.28	90.00	0.19
4	324	Пюре свекольное	100.00	1.30	3.37	7.05	63.80	3.82
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				17.24	11.88	55.28	431.84	14.87
Полдник								
1	234	Сырники со сгущенным молоком	70\10	9.30	6.33	7.53	162.40	0.18
2	382	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70	0.82
Итого				9.72	6.37	30.18	255.10	1.00
ИТОГО за весь день:				37.25	31.25	144.00	1079.84	27.53

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

8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.13	4.03	25.31	154.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с маслом,с сыром	30\5\10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				12.01	13.63	52.83	382.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52	11.17
3	304	Плов из птицы	150.00	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				27.75	12.23	65.75	516.34	17.61
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	60	6.95	12.87	1.08	148.00	0.13
2		Хлеб пшеничный	15.00	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	392	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				8.13	13.02	8.32	180.04	0.13
ИТОГО за весь день:				49.39	39.38	147.90	1173.38	30.18

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

9 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.40	3.82	16.10	108.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				7.19	12.75	40.20	304.00	2.36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	99	Суп из овощей с мясом	150/20	6.55	3.74	5.59	86.85	6.32
3	282	Котлета рубленая мясная	60.00	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
4	205	Макароны отварные	105.00	3.84	2.95	18.40	115.83	0.00
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				23.73	14.37	63.61	518.53	7.70
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	12.85	177.10	0.16
2	362	Соус яблочный	15.00	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	392	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				12.44	8.48	15.40	187.50	0.29
ИТОГО за весь день:				43.81	35.90	143.66	1112.03	13.35

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 лет

10 день								
№ п/п	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	6.75	9.74	26.38	221.25	1.64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				11.23	18.34	49.80	410.25	2.62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	270	Суп рыбный	150	12.85	2.37	17.50	131.00	11.40
3	276	Жаркое по домашнему	150	8.91	6.59	20.43	177.00	2.85
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				26.31	11.41	71.86	518.51	22.02
Полдник								
1	473	Булочка „Веснушка,,	70	5.46	4.29	37.71	76.00	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	150.00	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
				9.96	8.04	44.01	152.00	0.45
ИТОГО за весь день:				49.00	38.29	186.67	1175.76	35.09