

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	140	5,45	6,21	24,10	173,98	189
	Хлеб пшеничный с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,80	11,08	45,55	329,23	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	5,22	5,76	8,46	108	534
	Кондитерское изделие (Печенье)	20	1,20	0,90	15,00	166,8	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	8,22	9,68	38,22	274,8	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	30	0,49	7,07	1,40	71,4	36
	Рассольник	180	9,95	6,75	9,77	140,06	138
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Суфле печеночно мясное	100	15,62	12,63	5,69	200,05	403
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соус сметанный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из лимона	180	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		713	37,07	31,36	108,13	874,58	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Рагу из овощей	150	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	Чай с сахаром	180					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		515	18,25	22,39	58,77	504,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1748	81,35	76,63	304,43	2247,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	140	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13

	Какао с молоком	180	3,48	3,56	14,26	102,34	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16,27	13,75	47,74	380,82	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Пряники	30	2,36	1,88	30,00	146,4	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	7,50	4,80	12,75	130,5	
	Салат из свеклы и моркови	60	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Суп картофельный с рыбой	180/16	6,30	3,11	11,03	98,41	70
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Картофельная запеканка с мясом	125	19,80	19,98	16,06	323	382
	Соус томатный	25	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из сухофруктов	180	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ОБЕД		639	22,42	18,90	66,15	524,12	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	130	20,59	20,80	40,32	430,93	240
	Сгущенное молоко	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Чай с сахаром	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА УЖИН		460	24,53	22,89	110,32	743,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1659	70,72	60,34	236,96	1778,81	
День 3							
ЗАВТРАК 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	140	5,45	6,11	22,23	165,6	272
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	6,65	13,87	49,46	350,32	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,77	1,41	22,50	109,8	608
	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	4,35	3,75	6,00	75	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6	31
	Борщ с капустой и картофелем	170	1,19	3,73	7,67	69,08	133
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Макароны отварные с овощами	150	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Шницель из курицы и индейки	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114

	Соус томатный	20	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	31,74	32,22	77,59	726,37	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	14,43	20,27	3,78	255,81	307
	Горошек зеленый консервированный	65	2,20	1,43	4,59	39,89	244
	Булочка "молочная»	50	5,01	1,92	33,57	172	472
	Чай с лимоном	180	1,00	0,20	20,20	92	537
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		565	32,04	20,85	76,60	623,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1799	74,78	70,69	209,65	1775,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	140	8,14	9,68	25,00	210,00	168
	Какао с молоком	180	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16,90	15,58	43,98	384,55	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
	Сушка	15	3,00	3,92	29,76	166,8	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		165	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Картофельное пюре с капустой тушеной	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434/132
	Овощи натуральные соленые	30	0,52	0,07	1,11	8,45	113
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,81	3,41	5,20	93,94	352
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		709	21,01	13,29	89,75	563,06	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	20,59	20,80	40,32	430,93	240
	Сгущенное молоко	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	7,22	29,88	505
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		465	45,09	37,39	82,57	844,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1689	90,50	71,06	229,05	1922,55	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	140	5,25	3,15	17,10	118,5	1/4
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1

	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		378	22,71	30,39	38,30	518,71	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	534
	Булочка "школьная"	50	5,01	1,92	33,57	172	472
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	6,99	7,17	30,96	217,8	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Плов из свинины	170	12,58	14,01	29,38	296,48	304
	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		628	37,43	25,92	103,63	792,95	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	3,86	6,46	15,86	140,54	336
	Суфле куриное	75	14,85	9,64	12,66	192,77	386
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Чай с сахаром	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Фрукты свежие	195	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		605	23,04	9,93	82,33	397,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1841	90,17	73,41	255,22	2116,5	
День 6							
ЗАВТРАК	Вермишель молочная молочная	140	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	27,69	31,67	62,79	648,68	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Пряники	30	2,36	1,88	30,00	146,4	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6	31
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,42	3,91	11,81	104,15	154
	Картофельное пюре	150	3,04	4,38	17,46	122,04	440
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Тефтеля рыбная	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402

ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,80	18,60	90,28	635,31	
ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Печень говяжья по-строгановски	95	15,62	12,63	5,69	200,05	403
	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Плоды свежие	195	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		495	26,06	20,39	117,92	562,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	88,05	75,46	283,74	2207.69	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,45	6,21	24,10	173,98	185
	Какао с молоком	180	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	8,74	7,82	49,25	303,21	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Молоко кипяченое	180	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8,80	10,32	39,16	286,8	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	65	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	6,52	6,53	15,19	146,41	152
	Макароны отварные с овощами	150	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Шницель из курицы и индейки	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		774	35,13	26,30	93,82	750,12	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	20,59	20,80	40,32	430,93	240
	Сгущенное молоко	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		435	25,90	32,70	77,10	373.52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1767	78,57	77,14	259,33	2077.06	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	140	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	15,36	16,97	50,30	416,64	
	Сушка	15	3,00	3,92	29,76	166,8	609/ 608
ЗАВТРАК 2	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		185	4,35	3,75	6,00	75	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	2,01	4,49	14,23	105,3	69
	Суп гороховый с гречками	200	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Котлета мясная (говядина, свинина)	80	14,79	6,90	2,54	131,55	373
	Рис припущенный	130	3,07	5,24	28,08	171,73	420
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		749	26,10	24,12	92,46	689,74	
ПОЛДНИК	Азу	180	14,67	15,73	18,72	275,26	370
	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА Ужин		480	22,20	17,06	97,73	594.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1764	68,01	61,90	246,49	1788.67	
День 9							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Какао с молоком	180	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	Бутерброд с сыром	*25/5/8	3,19	1,61	10,15	69,23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		358	10,62	13,91	43,20	341,22	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	15,00	60	502
	Пряники	30	2,36	1,88	30,00	146,4	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Свекольник	140	2,69	2,84	17,14	102,04	122,00
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Голубцы ленивые	200	11,38	7,11	10,60	152,3	160
	Салат из свежих овощей	65	0,49	7,07	1,40	71,4	36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115

	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		648	29,31	24,22	96,36	718,1	
ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	90	5,90	10,46	36,94	265,16	557
	Молоко сгущенное	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Чай сахаром	180	0,10	0,00	15,00	74	636
	Плоды свежие	95	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА Ужин		420	47,45	24,80	81,02	397,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1636	94,88	67,73	233,33	1920,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	140	4,59	4,90	26,32	162,84	185,00
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*25/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,60	11,94	68,31	274,45	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	4,35	3,75	6,00	241,8	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты	170	11,38	7,11	10,60	152,3	160
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	321
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		643	33,29	26,13	81,21	692,1	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81	307
	Горошек зеленый консервированный	60	2,20	1,43	4,59	39,89	244
	Булочка "творожная"	50	6,98	5,72	26,93	171,47	483
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	7,22	29,88	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		635	20,40	27,01	90,01	615,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1798	72,64	68,83	245,53	1837,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17456	804,94	702,54	2448,70	19363,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1745,6	80,49	70,25	244,87	1936,338	