

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молоч.пшено	180	5,89	5,94	29,30	192,84	№11/4
	Кофейный напиток	150	2,35	2,40	7,12	58,34	№32/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	9,80	11,12	47,12	324,90	
Второй завтрак	Яблоки	120	0,48	0,48	0,48	58,42	
Итого		120	0,48	0,48	0,48	13,92	
	Щи со сметаной	150	1,10	1,81	5,56	41,06	№6/2
	Тефтели из свинины	60	3,09	5,99	3,85	80,93	№36/8
	Греча отвар. с овощ	120	6,89	5,46	36,52	136,73	№40/3
	Соус красный с луко	30	0,30	1,36	2,18	21,64	№8/11
	Напиток Витошка	150	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		530	21,50	25,28	84,82	634,01	
Полдник	Булочка с повидлом	100	7,31	7,40	7,06	61,57	№17/12
	Чай	150	0,07	0,02	0,02	9,83	№27/10
Итого за полдник		250	7,38	7,42	7,08	71,40	
Итого за день:		1273	43,76	46,05	15,37	237,33	
День 2							
Завтрак	Каша мол. ячневая	180	4,51	6,29	28,91	189,17	№7/4
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Сыр	10	2,42	2,45	0,00	32,26	№4/13
Итого за завтрак		360	9,59	10,53	48,68	325,20	
Второй завтрак	Сок малышам	100	0,30	0,00	17,00	66,28	
Итого		100	0,30	0,00	17,00	66,28	
Обед	Салат свекольный	30	0.41	1,79	2,70	26,96	№32/1
	Суп вегетарианский	150	3,32	3,34	14,59	98,43	№13/2
	Биточки из кури	60	8,90	7,46	5,57	125,22	№16/8
	Картофельное пюре	120	4,24	2,38	27,29	147,15	№3/3
	Компот курага изю	150	0,54	0,02	19,87	75,43	№10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,20	12,51	58,01	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	20,06	14,97	83,93	539,29	
Полдник	Пирожок Лакомка	100	1,40	6,13	10,35	100,96	№21/12

	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		250	5,45	10,16	55,93	333,66	
Итого за день:		1295	35,40	35,66	205,54	1264,44	
День 3							
	Каша (рис,пшено)	180	4,49	5,86	23,77	164,54	№17/4
	Какао с молоком	150	2,73	2,51	11,26	75,19	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Джем	10	0,05	0,00	7,26	27,79	
Итого за завтрак		360	8,81	8,97	52,96	321,43	
Второй завтрак	Вафли	30	0,84	0,99	24,12	104,25	
	Чай	100	0,04	0,01	4,92	18,90	№27/10
Итого		130	0,88	1,00	29,04	123,15	
	Суп овощной со сме	150	1,21	4,12	7,79	71,20	№20/2
	Печень по строгано	60	10,07	5,16	21,93	87,68	№9/8
	Макароны отварны	150	2,49	2,93	17,66	106,07	№46/3
	Киселек Витошка	150	0,00	0,00	21,39	87,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	11,36	16,77	68,56	467,03	
Полдник	Омлет запеченный	100	9,73	10,60	1,70	140,82	№2/6
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Чай	150	0,07	0,02	9,83	37,74	№27/10
Итого за полдник		265	10,79	10,71	18,56	212,14	
Итого за день:		1290	39,16	38,00	175,33	1189,90	
День 4							
Завтрак	Каша мол. манная	180	7,04	7,18	31,03	209,72	№2/4
	Какао с молоком	150	3,68	3,49	13,17	94,85	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	12,28	13,45	54,90	378,29	
Второй завтрак	Печенье	100	1,50	1,96	15,345	84,45	
	Чай	20	0,04	0,01	4,92	18,90	№27/10
Итого		120	1,54	1,97	20,26	103,35	
	Салат капустный	30	0,48	1,79	2,67	27,47	№3/1
	Суп рассольн с круп	150	1,47	3,25	11,26	78,67	№11/2
	Плов из куры	150	13,74	11,15	28,75	269,51	№4/9
	Напиток шиповник	150	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		510	18,52	16,64	75,01	514,84	
Полдник	Кнели из рыбы пар	50	8,84	5,68	2,58	96,68	№16/7
	Картофель отварн	60	1,16	1,32	9,55	54,20	№1/3
	Чай	180	0,07	0,02	9,83	37,74	№27/10

Итого за полдник		290	10,07	7,01	21,96	188,61	
Итого за день:		1233	43,44	37,57	173,13	1185,95	
День 5							
Завтрак	Суп мол. с лапшой	180	4,76	5,37	14,42	123,92	№24/2
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Джем	3	0,04	0,00	6,60	25,15	
Итого за завтрак		353	6,40	5,98	39,55	233,19	
Второй завтрак	Сок малышам	100	0,30	0,00	17,00	66,28	
Итого		100	0,30	0,00	17,00	66,28	
	Борщ со фасолью	150	2,06	3,21	9,98	73,14	№3/2
	Котлета из свинины	60	6,79	12,93	3,85	159,22	№16/8
	Рагу из овощей	120	2,49	2,93	17,66	106,07	№32/3
	Напиток Витошка	150	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		540	17,83	19,79	60,26	481,24	
Полдник	Манник	100	6,50	7,67	56,16	314,70	№23/12
	Снежок	150	4,05	1,50	24,30	114,84	
Итого за полдник		250	10,55	9,17	80,46	429,54	
Итого за день:		1229	40,14	42,03	205,17	1322,09	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша мол геркулес	180	5,74	6,67	26,24	185,05	№8/4
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	7,37	9,46	44,81	288,98	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,48	0,48	13,92	58,42	
Итого		100	0,48	0,48	13,92	58,42	
	Салат морковный	30	0,35	1,79	3,40	29,50	№16/1
	Рассольник со смет	150	1,34	3,23	9,40	70,61	№10/2
	Котлета из свинины	60	6,79	12,93	3,85	159,22	№16/8
	Греча рассыпчатая	120	6,89	5,46	1,86	36,52	№39/3
	Соус красный с лук	30	0,30	1,36	2,18	21,67	№8/11
	Напиток шиповник	150	0,18	0,08	14,62	55,74	№37/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	18,01	22,46	6,08	83,44	
Полдник	Булочка Российская	100	7,11	6,85	57,22	314,99	№11/12
	Чай	150	0,06	0,01	0,01	7,87	№27/10
Итого за полдник		250	7,17	6,86	65,08	395,67	

Итого за день:		1253	33,03	39,26	207,25	1249,06	
День 2							
Завтрак	Каша мол манная	180	4,78	4,58	26,52	165,01	№5/4
	Кофейный напиток	150	3,68	3,49	13,17	94,85	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Сыр	10	2,42	2,45	0,00	32,26	№4/13
Итого за завтрак		360	12,41	11,12	50,36	346,02	
Второй завтрак	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45	
	Молоко кипяченое	100	2,76	3,04	4,47	55,65	
Итого		120	4,26	5,0	19,81	140,10	
Обед	Суп-пюре картофел	150	1,92	2,2	10,05	66,81	№29/2
	Гренки (сухарики)	20	1,43	0,16	8,54	42,0	№40/2
	Мясо кур в соусе	60	6,98	6,71	1,46	94,09	№2/9
	Макаронные издел	120	4,24	2,38	27,29	147,15	№46/3
	Компот курага изю	150	0,54	0,02	19,87	75,43	№10/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	16,86	13,55	76,21	485,15	
Полдник	Суфле творожное	100	6,70	5,19	24,31	170,92	№20/5
	Молоко сгущеное	10	1,44	1,70	11,10	63,48	
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		260	6,76	5,21	32,18	201,13	
Итого за день:		1280	40,28	34,87	178,55	1172,41	
День 3							
Завтрак	Каша мол ячневая	180	5,37	4,74	30,31	180,99	№15/4
	Чай с молоком	150	1,12	1,19	9,11	49,87	№31/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Джем	10	0,05	0,00	7,26	27,79	
Итого за завтрак		360	8,09	6,53	57,33	312,56	
Второй завтрак	Снежок	100	2,70	1,00	16,20	76,56	
Итого		100	2,70	1,00	16,20	76,56	
Обед	Салат капустный	30	0,48	1,79	2,67	27,47	№3/1
	Борщ с картофелем	150	1,31	3,28	10,35	72,83	№4/2
	Плов из свинины	150	7,64	8,53	1,75	114,62	№4/8
	Кисель Витошка	150	0,00	0,00	21,39	87,68	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		520	14,50	14,72	81,81	515,99	
Полдник	Ватрушка со сметан	100	4,63	5,10	23,42	155,0	№6/5
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		250	4,69	5,11	31,29	185,21	
Итого за день:		1330	29,97	27,36	186,63	1090,31	
День 4							

Завтрак	Каша мол кукурузна	180	2,69	5,44	7,70	88,31	№4/4
	Какао с молоком	150	2,73	2,51	11,26	75,19	№36/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,82	
Итого за завтрак		353	6,98	10,72	29,66	237,23	
Второй завтрак	Печенье	20	1,50	1,96	15,34	84,45	
	Чай	100	0,04	0,01	4,92	18,90	№27/10
Итого		120	1,54	1,97	20,26	103,35	
Обед	Суп-лапша на кур бу	150	1,46	2,30	9,48	63,70	№22/2
	Голуб со свин и рис	150	14,82	16,36	15,99	268,74	№3/9
	Картофельное пюре						
	Напиток Витошка	150	3,85	0,35	11,05	59,35	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		490	22,77	19,38	54,24	475,24	
Полдник	Салат винегрет	100	1,43	6,09	10,54	100,02	№49/1
	Хлеб	15	0,99	0,10	7,04	33,59	
	Вафли	30	1,68	1,98	48,24	208,50	
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		265	2,49	6,20	25,44	163,82	
Итого за день		1228	33,78	38,27	129,60	979,64	
День 5							
Завтрак	Каша мол рис+греч	180	4,60	5,86	23,61	162,84	№19/4
	Чай	150	2,35	2,40	11,28	74,14	№32/10
	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	
	Джем	10					
Итого за завтрак		360					
Второй завтрак	Сок малышам	100	0,30	0,00	17,00	66,28	
Итого		100	0,30	0,00	17,00	66,28	
Обед	Салат свекольный	30	0,41	1,79	2,70	26,96	№32/1
	Суп крестьянский	150	1,21	4,12	7,79	71,20	№38/2
	Тефтели рыб в соус	60	7,41	4,96	2,97	84,76	№18/7
	Макароны отварн	120	2,49	2,93	17,66	106,07	№46/3
	Напиток шиповник	150	0,18	0,08	14,62	55,74	№37/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	
Итого за обед		550	16,10	13,70	73,08	469,26	
Полдник	Яйцо отварное	25	3,18	2,88	0,18	39,24	№1/6
	Печенье	20	0,96	0,00	2,40	13,68	
	Чай	150	0,06	0,01	7,87	30,21	№27/10
Итого за полдник		205	4,19	2,89	10,44	83,13	
Итого за день		1215	29,13	25,46	153,34	937,34	