

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность,	Витамины,		
			г			ккал	мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,1	5,8	30	196	0,1		
1	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		9,47	11,95	65,59	408	0,34		
Второй завтрак									
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0	5,05	21	1		
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0	0	7,7	31	0		
Обед									
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
151/04	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	4,53	5,96	8,19	85,64	0		
306/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом	50/15	8,17	8,83	9,37	150	0,47		
350/11	молочным								
317/11	Лапша отварная	110	4,14	6,94	19,46	156	0		
376/11	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого		20,43	23,455	78,95	589,64	3,65		
Уплотненный полдник									
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24		
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
609	Печенье	40	2,8	3,6	29,6	166	0		
4356/06	Молоко	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95		
	Итого		25,17	21,43	62,13	541	2,34		
	Всего		55,07	56,835	219,42	1590,64	7,33		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность,	Витамины,		
			г			ккал	мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,4	6,9	28,4	196	1,3		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11		
397/11	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		14,07	17,63	67,76	484	3,09		
Второй завтрак									
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25		
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7		
Обед									
24/96	Свекла отварная (дольками)	40	0,48	0	2,84	13	1,6		
81/11	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/6/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53		
289	Котлета из говядины	60	8,6	7,47	4,98	123	0,08		
228/05	Соус красный	15	0,2	0,58	0,93	9,3	0		
321/11	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого		16,06	18,585	73,39	526,3	19,82		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,31	14,35	1,55	168	0,072		
4/07	Зеленый горошек	30	0,93	0	1,95	11,52	0,8		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0		
609	Пряник	40	2,7	4,72	29,96	173,14	0		
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018		
	Итого		13,19	19,163	49,8	424,66	0,89		
	Всего		44,54	55,798	210,39	1521,96	55,8		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность,	Витамины,		
			г			ккал	мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром, с маслом	155/5	6,41	8,32	29,02	234	2,61		
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0		
395/11	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		11,96	10,88	60,2	428	3,78		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0	2,73	17	0,075		
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0	0	8,4	34	0		
Обед									
112/07	Огурец соленый	30	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2		
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150	5,94	4,37	8,24	96	9,38		
305/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	2,7	21,25	130	0		
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0	13,9	53	37,5		
350/11	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого		23,63	18,92	69,25	527,8	54,38		
Уплотненный полдник									
146/08	Ватрушка с творогом	70	7,33	7,63	23,17	206,5	0,035		
376/11	Компот из изюма	180	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,075	7,95	38	0		
	Итого		8,86	7,72	51,94	329,5	0,335		
	Всего		44,465	37,52	192,52	1336,3	58,57		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность,	Витамины,			
			г			ккал	мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,4			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0	12	48	1,65			
	Итого		8,31	10,58	52,17	332	2,16			
Второй завтрак										
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0	0	7,7	31	0			
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0	5,05	21	1			
Обед										
245	Кукуруза	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,64	3,02	9,03	77,25	5,62			
255/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом	50/20	6,86	2,85	5,23	69,28	0,24			
354/11	сметанным									
316/11	Рис, припущенный с маслом	110	2,67	3,15	26,88	146	0			
282/08	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	4,8			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0			
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0			
	Итого		16,85	9,82	81,63	475,53	12,1			
Уплотненный полдник										
9/07	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/5	5,18	8,36	17,17	168	0,83			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	15	1,2	0,075	7,95	38			
417/05	Гребешок из дрожжевого теста (с повидлом)	100	7,57	6,8	42,14	261,85	0,37			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4			
	Итого		30,94	19,15	75,955	529,8	40,6			
	Всего		56,35	39,55	222,505	1389,33	55,86			

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины,		
			г			ценность,	мг		
			Б	Ж	У	ккал	С		
Завтрак									
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	6,03	5,13	29,38	188	1,17		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого		7,93	8,86	50,04	307	1,2		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0	2,73	17	0,075		
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0	0	8,4	34	0		
Обед									
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3		
98/15	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9		
312/11 ,356/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) с соусом сметанным с луком	50	14,19	11,79	4,42	181	0,025		
36/11	Капуста свежая тушеная	110	2,33	7,19	10,44	116	18,87		
376/11	Компот из изюма и кураги	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого		21,57	22,305	60,08	530	28,095		
Уплотненный полдник									
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3		
496/11	Коржик молочный	50	6,07	10,5	43,4	263,2	0,04		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	Итого		10,96	16,96	85,93	509,2	3,32		
	Всего		40,46	48,125	204,45	1380,2	32,615		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины,		
			г				С	мг	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	4,74	7,64	19,8	167	0,68		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0	12	48	1,65		
	Итого		6,71	11,37	42,47	294	2,33		
Второй завтрак									
399г/11	Сок фруктовый	50	0,25	0	5,05	21	1		
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0	0	7,7	31	0		
Обед									
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88		
77/11	Суп картофельный с пшеном и птицей	150/6	1,31	4,73	9,92	102	12,3		
305/11,	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	50/20	7,41	7,72	4,96	119	0,25		
350/11									
321/11	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
169/04	Компот из яблок с лимоном	150	0,18	0,18	19,01	78,05	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого	220	14,45	21,49	70,06	546,05	29,04		
Уплотненный полдник									
240/11	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,03		
490/13	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2		
	Печенье	40	2,8	3,6	29,6	166	0		
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
	Итого		18,18	15,985	76,15	526	1,53		
	Всего		39,59	48,845	201,43	1418,05	33,9		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность,	Витамины,			
			г			ккал	мг			
			Б	Ж	У		С			
Завтрак										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,4			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11			
397/11	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		11,03	13,53	70,06	450	1,88			
Второй завтрак										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25			
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7			
Обед										
24/96	Свекла отварная (дольками)	40	0,48	0	2,84	13	1,6			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	150/6	4,99	3,21	11,3	87	3,49			
188/03	Сосиски отварные	50	8	11	0,06	123	0			
317/11	Лапша отварная	110	4,14	6,94	19,46	156	0			
350/11	Соус молочный	30	10,8	9,92	11,03	177	0,57			
376/11	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3			
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0			
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0			
	Итого		31,64	31,385	84,31	731	5,96			
Усиленный полдник										
280/03	Оладьи	70	7,09	7,73	33,01	230,16	0,48			
119/06	Соус фруктовый	30	0,33	0,03	5,1	20,8	0,4			
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4			
	Итого		10,61	10,55	54,68	342,96	2,28			
	Всего		54,5	55,885	228,49	1610,96	42,12			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				С	мг	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
176/12	Каша рисовая молочная сахаром со сливочным маслом	150/3	4,59	5,89	40,07	232	0,65		
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0		
395/11	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		10,14	8,45	71,25	426	1,82		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0	2,73	17	0,075		
	Пюре фруктовое (яблоко – груша – слива)	70	0	0	8,4	34	0		
Обед									
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11,8		
305/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25		
350/11	Соус молочный	30	10,8	9,92	11,03	177	0,57		
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,85	30,36	179	0		
2/10	Кисель из сока	150	0,23	0	13,9	53	37,5		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого		30,93	25,78	86,78	700	53,12		
Уплотненный полдник									
206/11	Макароньы отварные с сыром	120	6,19	6,67	15,14	146	0,09		
294	Пирожок печеный с картофельным фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого		10,12	10,99	49,53	348	18,63		
	Всего		51,19	45,22	215,96	1508	73,57		



Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность,	Витамины,		
			г			ккал	мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,1	5,8	30	196	0,1		
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11		
	Итого		10,65	12,94	54,98	378	1,41		
Второй завтрак									
388/07	Напиток из кураги	50	0,015	0	2,73	17	0,075		
	Пюре фруктовое (яблоко)	70	0	0	7,7	31	0		
Обед									
112/07	Огурец соленый	30	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2		
85/11	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	52	3,43		
16/7	Рулет из рыбы	50	7,98	4,88	4,66	94	1,33		
321/11	Пюре картофельное с маслом	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31		
638/04	Напиток яблочный	150	0,04	0,04	15,6	52,67	62,77		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого		15,52	17,27	62,71	449,47	88,04		
Уплотненный полдник									
215/11	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,58	18,02	1,36	202	0,16		
4/07	Зеленый горошек	30	0,93	0	1,95	11,52	0,8		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0		
609	Пряник	40	2,7	4,72	29,96	173,14	0		
4356/06	Молоко	150	3,75	4,5	7,05	79	1,95		
	Итого		17,48	27,42	49,66	511,66	2,91		
	Всего		43,665	57,63	177,78	1387,13	92,435		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергети- ческая ценность,	Витамины,		
			г			ккал	мг		
			Б	Ж	У		С		
Завтрак									
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	155/5	6,41	8,32	29,02	234	2,61		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0		
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40	0,03		
	Итого		8,31	11,45	56,59	367	1,2		
Второй завтрак									
368г/11	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7		
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25		
Обед									
245	Кукуруза	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44		
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12	99	8,9		
306/11	Биточки рубленые из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25		
316/11	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0		
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05		
376/11	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0		
	Итого		18,13	21,165	87,96	606	10,94		
Уплотненный полдник									
230/11	Ленивые вареники с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19		
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
	Печенье	40	2,8	3,6	29,6	166	0		
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
	Итого		19,11	15,758	78,22	535	0,7		
	Всего		46,77	48,793	242,21	1595	44,84		
	Всего за 10 дней		476,6	494,201	2115,16	14737,6	497,04		
	Средняя всего за 10 дней		47,66	49,42	211,51	1473,76	49,7		