

ДЕНЬ 1 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин, мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
Каша геркулесовая молочная	150	3,7	1,99	24,37	131	-	185
крупка геркулесовая							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
Сок	50	0,25	-	5,05	21	1,0	399
<u>Обед</u>							
Икра кабачковая	40	0,42	1,88	2,37	28	2,21	
Суп рисовый с куриным мясом	200	6,62	27,06	53,68	145	8,0	80
птица							
рис							
морковь							
лук							
масло сливочное							
соль							
Гречневая каша рассыпчатая	100	1,17	0,67	5,3	32	-	165
каша гречневая							
масло сливочное							
Гуляш мясной	60	7,61	6,21	36,26	113	0,3	277
мясо							
морковь							
лук							
масло сливочное							
мука							
томатная паста							
масло растительное							
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
сухие фрукты							
сахар							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,49	35	-	
Кондитерка (конфета)	25	1,0	6,58	14,8	123	-	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	435
чай (заварка)							
сахар							
Яйцо	1 шт.	2,08	4,6	0,28	63	-	213

Итого:

<u>30,86</u>	<u>58,13</u>	<u>210,85</u>	<u>1045</u>	<u>12,81</u>
--------------	--------------	---------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 2 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Запеканка творожно-манная</i>	120	21,04	14,47	20,59	298	0,28	235
творог							
манная крупа							
яйцо							
сахар							
ванилин							
масло растительное							
молоко							
масло сливочное							
<i>Сгущенное молоко</i>	20	1,36	1,66	11,2	64	-	
<i>Кофейный напиток</i>	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
<i>Бутерброд со слив. маслом</i>	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Фрукт (банан)</i>	100	1,5	0,5	21	94	10,0	368
<u>Обед</u>							
<i>Салат овощной</i>	45	0,43	2,75	1,38	33	8,59	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
<i>Суп картоф.с кур. мя сом и сметаной</i>	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	77
птица							
картофель							
сметана							
лук							
морковь							
масло сливочное							
соль							
томат							
<i>Ленивые голуцы</i>	150	7,9	10,98	14,01	200	34,71	298
мясо							
капуста белокачанная							
масло сливочное							
масло растительное							
морковь							
лук							
томат							
сметана							
рис							
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
сухие фрукты							
сахар							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
<i>Макаронные из-ия с маслом и сыром</i>	120	2,43	8,0	18,16	218	0,11	206
макаронные изделия							
масло сливочное							
сыр							
<i>Кондитерка (пряник)</i>	50	2,95	2,35	37,5	168	-	
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	435
чай (заварка)							
сахар							

Итого:

<u>46,31</u>	<u>51,96</u>	<u>198,4</u>	<u>1510</u>	<u>64,59</u>
--------------	--------------	--------------	-------------	--------------

ДЕНЬ 3 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин, мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	3,24	4,28	23,15	144	7,46	185
пшено							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
<i>Какао с молоком</i>	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
<i>Бутерброд со слив. маслом</i>	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Фрукт (яблоко)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	368
<u>Обед</u>							
<i>Салат овощной</i>	45	0,43	2,75	1,38	33	8,59	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
<i>Суп гороховый с куриным мясом</i>	200	5,31	5,15	22,35	108	4,65	81
птица							
горох							
картофель							
соль							
лук							
морковь							
масло сливочное							
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,8	20,43	137	0,13	321
картофель							
молоко							
масло сливочное							
<i>Гуляш из печени</i>	70	6,9	7,24	2,31	132	0,35	277
печень говяжья							
морковь							
лук							
масло сливочное							
мука							
томатная паста							
масло растительное							
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
сухие фрукты							
сахар							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
<i>Выпечка (булочка по-домашнему)</i>	70	5,09	8,76	37,74	251	12,86	469
мука пшеничная							
молоко							
яйцо							
дрожжи (сухие)							
сахар							
масло растительное							
масло сливочное							
<i>Кефир (ряженка)</i>	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
кефир (ряженка)							
сахар							

Итого:

36,38 46,83 180 1273 45,99

ДЕНЬ 4 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша манная молочная</i>	150	3,29	3,83	22,22	136	-	185
манка (крупа)							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
<i>Кофейный напиток</i>	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
<i>Бутерброд со слив. маслом</i>	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>П-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	50	0,25	-	5,05	21	1,0	399
<u>Обед</u>							
<i>Рассольник с куриным мясом</i>	200	4,7	4,09	13,54	97	6,03	76
птица							
огурец соленый							
картофель							
морковь							
рис							
лук							
сметана							
масло сливочное							
соль							
<i>Рыба с овощами</i>	90	12,96	3,33	7,65	110	8,28	247
рыба							
зелёный горошек							
лук							
морковь							
томатная паста							
масло сливочное							
масло растительное							
<i>Сок</i>	150	0,75	-	15,15	64	3,0	399
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,18	0,15	7,49	35	-	
<i>Сгущёное молоко</i>	20	1,36	1,6	11,2	64	-	
<i>Сырок глазированный</i>	40	6,6	10,24	12,08	151	-	
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	435
чай (заварка)							
сахар							

Итого:

<u>37,59</u>	<u>32,22</u>	<u>134,81</u>	<u>948</u>	<u>19,31</u>
---------------------	---------------------	----------------------	-------------------	---------------------

ДЕНЬ 5 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша гречневая молочная</i>	150	4,35	4,55	24,2	156	-	185
крупя гречневая							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
<i>Кофейный напиток</i>	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
<i>Бутерброд со слив. маслом</i>	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	50	0,25	-	5,05	21	1,0	399
<u>Обед</u>							
<i>Салат из свежей капусты</i>	45	0,83	2,28	3,89	38	15,72	20
капуста (свежая)							
морковь							
сахар							
кислота лимонная							
масло растительное							
<i>Суп рыбный (из консервов)</i>	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29	87
картофель							
морковь							
соль							
консервы рыбные							
лук							
пшено							
масло сливочное							
<i>Плов с мясом</i>	150	11,1	12,45	37,6	261	0,75	304
мясо							
рис							
лук							
морковь							
масло сливочное							
масло растительное							
<i>Компот из свеж/мор.ягод</i>	150	0,11	-	2,1	96	1,37	375
св/морож. ягоды							
сахар							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,18	0,15	7,49	35	-	
<i>Винегрет</i>	150	2,04	9,25	12,65	145	1,27	45
картофель							
свекла							
морковь							
огурец соленый							
лук							
масло растительное							
зеленый горошек							
<i>Сдоба (готовая)</i>	50	6,0	4,25	16,8	198	-	
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	435
чай (заварка)							
сахар							

Итого:

33,24

48,63

161,68

1353

21,11

ДЕНЬ 6 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Каша рисовая молочная</i>	150	2,2	3,83	23,3	136	-	185
рис							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
<i>Какао с молоком</i>	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
<i>Бутерброд с сыром и слив. маслом</i>	50	5,56	7,04	16,16	150	0,07	3
масло сливочное							
хлеб пшеничный							
сыр							
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	50	0,25	-	5,05	21	1,0	399
<u>Обед</u>							
<i>Салат из горошка и кукурузы</i>	45	1,23	2,34	2,81	38	4,95	12
Зелёный горошек консервирован.							
Масло растительное							
Кукуруза консервированная							
<i>Куриный бульон с яйцом</i>	200	14,8	5,2	0,4	108	0,6	108
птица							
лук							
морковь							
масло сливочное							
яйцо							
<i>Рожки отварные с маслом</i>	100	1,66	2,81	17,58	130	-	205
Макаронные изделия							
масло сливочное							
<i>Тефтели мясные (2 шт)</i>	60	2,44	4,92	35,86	96	0,05	286
мясо							
хлеб пшеничный							
молоко							
масло сливочное							
лук репчатый							
яйцо							
масло растительное							
<i>Соус томатно-мучной</i>	30	0,49	1,44	0,89	23	0,4	348
томат							
мука							
лук репчатый							
морковь							
масло растительное							
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
сухие фрукты							
сахар							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	435
чай (заварка)							
сахар							
<i>Бутерброд с повидлом</i>	55	2,47	0,31	28,82	128	0,48	2
повидло							
хлеб пшеничный							

Итого:

<u>36,6</u>	<u>30,99</u>	<u>181,6</u>	<u>1084</u>	<u>9,07</u>
-------------	--------------	--------------	-------------	-------------

ДЕНЬ 7 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин, мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Запеканка творожно-манная</i>	120	21,04	14,47	20,59	298	0,28	235
творог							
манка							
яйцо							
сахар							
масло растительное							
молоко							
масло сливочное							
<i>Сгущенное молоко</i>	20	1,36	1,66	11,2	64	-	
<i>Кофейный напиток</i>	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
<i>Бутерброд со слив. маслом</i>	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Фрукт (банан)</i>	100	1,5	0,5	21	94	10,0	368
<u>Обед</u>							
<i>Салат овощной</i>	45	0,43	2,75	1,38	33	8,59	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
<i>Щи с куриным мясом и сметаной</i>	200	4,4	3,86	5,35	62	16,03	67
птица							
картофель							
капуста							
морковь							
лук							
сметана							
томатная паста							
масло сливочное							
соль							
<i>Картофельное пюре</i>	150	3,06	4,8	20,43	137	0,13	321
картофель							
молоко							
масло сливочное							
<i>Котлета мясная</i>	60	9,32	7,07	9,64	139	0,07	282
мясо							
хлеб пшеничный							
молоко							
панировочные сухари							
лук							
яйцо							
масло растительное							
<i>Компот из свеж/мор.ягод</i>	150	0,11	-	2,1	96	1,37	375
св/морож. ягоды							
сахар							
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
<i>Каша "Дружба"</i>	150	3,19	3,92	20,55	131	-	180
пшено							
рис							
сахар							
масло сливочное							
молоко							
<i>Кондитерка (конфета)</i>	25	1,0	6,58	14,8	123	-	
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	435
чай (заварка)							
сахар							

Итого:

51,87

54,58

160,48

1418

37,45

ДЕНЬ 8 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин, мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
Каша манная молочная	150	3,29	3,83	22,22	136	-	185
манка (крупа)							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,3	13,3	53	26,7	368
<u>Обед</u>							
Суп вермишелевый с курин. масом	200	4,26	4,05	9,54	82	0,4	82
птица							
макаронные изделия							
морковь							
лук							
масло сливочное							
соль							
Свёкла тушеная с зелен. горошком	150	2,26	5,06	13,11	107	11,45	34
свекла							
зелёный горошек							
соль							
масло растительное							
Тефтели мясные с рисом	60	2,07	4,52	5,15	98	0,22	287
мясо							
крупа рис							
мука							
лук							
яйцо							
масло растительное							
Соус томатно-сметанный	30	0,53	1,5	2,11	24	-	355
томат							
мука							
сметана							
масло растительное							
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	85	0,3	376
сухие фрукты							
сахар							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	435
чай (заварка)							
сахар							
Кондитерка (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	168	-	

Итого:

23,8

31,32

166,45

1041

40,29

ДЕНЬ 9 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
<i>Вермишель молочная</i>	150	3,3	3,9	14,1	109	0,7	93
вермишель							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
<i>Какао с молоком</i>	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2	397
какао (порошок)							
молоко							
сахар							
<i>Бутерброд со слив. маслом</i>	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
<i>Сок</i>	50	0,25	-	5,05	21	1,0	399
<u>Обед</u>							
<i>Салат овощной</i>	45	0,43	2,75	1,38	33	8,59	15
помидор (свежий)							
огурец (свежий)							
масло растительное							
<i>Борщ с куриным мясом и сметан.</i>	200	1,63	4	11,29	88	7,03	62
птица							
свекла							
картофель							
капуста белокачанная							
морковь							
лук							
сахар							
сметана							
томатное пюре							
кислота лимонная							
масло сливочное							
соль							
<i>Рыба под омлетом</i>	120	18,27	5,54	3,5	148	1,23	249
рыба							
яйцо							
молоко							
масло растительное							
соль							
<i>Сок</i>	150	0,75	-	15,15	64	3,0	399
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
<i>Выпечка (плюшка)</i>	75	3,2	3,6	24,99	269	0,02	466
мука пшеничная							
молоко							
яйцо							
дрожжи (сухие)							
сахар							
масло растительное							
масло сливочное							
<i>Ряженка (кефир)</i>	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
ряженка (кефир)							
сахар							

Итого:

39,45

33,23

117,47

1068

23,22

ДЕНЬ 10 (с 1,5 - 3х лет)

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (Ккал)	Витамин,мг С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<u>Завтрак</u>							
Каша пшеничная молочная	150	3,24	4,28	23,15	144	7,46	185
пшеница							
молоко							
сахар							
масло сливочное							
соль							
Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
коф. напиток (порошок)							
молоко							
сахар							
Бутерброд со слив. маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	-	1
хлеб пшеничный							
масло сливочное							
<u>II-й завтрак</u>							
Сок	50	0,25	-	5,05	21	1,0	399
<u>Обед</u>							
Суп картоф. с кур. мясом и фасолью	200	5,31	5,15	22,35	108	8,86	81
птица							
картофель							
сметана							
лук							
морковь							
масло сливочное							
фасоль							
томат							
соль							
Капуста тушеная мясом	150	3,08	4,84	14,13	113	25,73	336
мясо							
капуста белокачанная							
масло растительное							
морковь							
лук							
томатная паста							
Компот из свеж/мор.ягод	150	0,11	-	2,1	96	1,37	375
св/морож. ягоды							
сахар							
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Полдник</u>							
Гренка запечённая	50	2,92	5,82	6,08	150	0,45	115
хлеб пшеничный							
молоко							
сахар							
яйцо							
Кисель (из концентрата)	150	0,11	-	20,6	83	1,37	437
кисель							
сахар							

Итого:

21,48 29,06 126,9 956 47,22

ИТОГО за весь период:

357,6 417 1639 11695 321

Среднее значение за период:

36 42 164 1170 32

**Содержание белков, жиров,
углеводов в меню за период
в % от колларийности**

12 32 56

