

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4.349	4.109	13.929	110.1	101
	Молоко свежее	105					
	Вода	45					
	Пшено	12					
	Сахар-песок	1.2					
	Масло сливочное	1.5					
	"Какао с молоком"	160	2.667	2.134	8.854	64.854	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2.347					
	Молоко свежее	80					
	Сахар-песок	5.547					
	Вода	88					
	Сыр сычужный твердый порциями.	10	2.56	2.61		34.3	114
	Сыр	10					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		350	11.856	9.093	37.543	279.754	
завтрак № 2:							
	Сок апельсиновый.	150	1.05	0.15	19.8	90	532
	Сок фруктовый	150					
Итого за завтрак № 2:		150	1.05	0.15	19.8	90	
о б е д:							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	0.95	2.634	3.893	50.396	156
	Капуста свежая	30					
	Картофель	18					
	Морковь	7.5					
	Лук	6					
	Томатная паста	1.5					
	Масло растительное	3					
	Вода	120					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Гуляш из говядины..	60	10.3	11	2.1	148.5	373
	Мясо говядины (бескостное)	55.5					
	Масло сливочное	3.25					
	Лук	7					
	Томатная паста	5.5					
	Мука пшеничная	1.85					
	Соль	0.2					
	Макаронные изделия отварные.	100	3.687	4.155	22.565	146.941	432
	Макаронные изделия	34					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	1					
	"КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0.1	0.1	11.1	45.5	54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	4.5					
	Сахар-песок	7.5					
	Брусника (замороженная)	15					
	Вода	142.5					
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
	Хлеб бородинский	40					
Итого за о б е д:		500	17.677	18.369	53.018	460.937	
полдник:							
	Молоко кипяченое.	160	4.472	5.104	8.064	96.096	529
	Молоко свежее	160					
	Булочка "Алтайская".	50	4.38	2.62	27.53	151.06	572
	Мука пшеничная	38					
	Мука пшеничная	1					
	Дрожжи	0.95					
	Морковь	3.8					
	Соль	0.4					
	Масло растительное	2					
	Яйцо	0.95					
	Вода	14					
Итого за полдник:		210	8.852	7.724	35.594	247.156	
у ж и н:							
	Рагу из овощей.	160	3	3.36	13.92	171.44	210
	Картофель	64					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Морковь	25.6					
	Капуста свежая	44.8					
	Лук	12.8					
	Масло растительное	6.4					
	Соус сметанный	48					
	Тефтели из печени с рисом (1-3 года)	60	3.65	4.115	6.14	76	301
	Субпродукты мясные	15					
	Рис	12.5					
	Лук	5.5					
	Масло сливочное	0.5					
	Яйцо	2.5					
	Вода	6					
	Масло сливочное	2.5					
	Соль	0.1					
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	30					
	"Компот из изюма	180	0.36	0.12	16.56	68.28	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Изюм	18					
	Вода	181.8					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за у ж и н:		430	9.29	7.835	51.38	386.22	
Итого за день:		1640	48.725	43.171	197.335	1464.067	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Пудинг из творога с рисом.	130	19.388	13.659	13.737	310.475	328
	Творог	97.934					
	Яйцо	8.667					
	Сахар-песок	9.534					
	Рис	19.067					
	Масло сливочное	4.334					
	Сметана	4.334					
	Соус молочный сладкий.	40	1.04	2.833	6.301	48.483	452
	Молоко свежее	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	1.6					
	Масло сливочное	1.6					
	Сахар-песок	4					
	Ванилин	0.02					
	Вода	10					
	Молоко кипяченое.	150	4.193	4.785	7.56	90.09	529
	Молоко свежее	150					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		350	26.901	21.517	42.358	519.548	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	150	1.359	1.751	7.409	61.926	163
	Картофель	60					
	Морковь	6					
	Лук	6					
	Томатная паста	1.5					
	Масло растительное	1.5					
	Вода	105					
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов.	15					
	Биточки рыбные.	60	8.694	1.416	3.432	61.32	356
	Минтай	48					
	Хлеб пшеничный	11.4					
	Молоко свежее	8.4					
	Яйцо	3.6					
	Масло сливочное	1.2					
	Соль	0.498					
	Соус сметанный	20	0.282	1	1.174	14.82	372
	Сметана	5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Вода	15					
	Соль	0.16					
	Картофельное пюре.	100	2.05	4.24	9.39	96.86	441
	Картофель	84					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	0.5					
	Компот из яблок с лимоном.	150	0.188	0.158	19.013	78.225	523
	Яблоки	37.5					
	Лимоны	5.25					
	Сахар-песок	15					
	Вода	135					
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2.64	0.48	17.2	80.8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
Итого за обед:		520	15.213	9.045	57.618	393.951	
полдник:							
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Пирожки. печенье из сдобного теста с повидлом.	50	2.742	3.175	23.934	156.1	556
	Мука пшеничная	22.917					
	Сахар-песок	1.667					
	Масло сливочное	2.5					
	Яйцо	2.5					
	Соль	0.25					
	Дрожжи	0.834					
	Мука пшеничная	0.75					
	Масло растительное	0.75					
	Яйцо	1.084					
	Повидло разное	20.834					
	Вода	6.167					
Итого за полдник:		230	4.062	4.135	31.614	201.34	
ужин:							
	Морковная запеканка.	150	5.96	8.41	30.42	223.75	226
	Морковь	163					
	Масло сливочное	8					
	Молоко свежее	26					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Крупа манная	15					
	Сахар-песок	5					
	Сухари панировочные	4					
	Сметана	4					
	Яйцо	8					
	"Напиток из шиповника"	180	0.6	0.24	13.68	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Шиповник	18					
	Вода	207					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
	Яблоки.	70	0.28	0.28	7.28	31.5	126
	Яблоки	70					
Итого за у ж и н:		430	9.12	9.17	66.14	384.67	
Итого за день:		1530	55.296	43.867	197.73	1499.509	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	3.728	3.827	12.377	98.85	101
	Молоко свежее	105					
	Крупа кукурузная	9					
	Сахар-песок	1.2					
	Масло сливочное	1.5					
	Вода	45					
	"Кофейный напиток с молоком"	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	108					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		360	8.768	6.347	36.977	240.03	
завтрак № 2:							
	Кефир.	180	5.04	3.942	7.362	85.068	530
	Кефир	180					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		180	5.04	3.942	7.362	85.068	
о б е д:							
	"Суп картофельный с клецками	150	3.465	2.46	8.55	70.155	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	30					
	Яйцо	1.32					
	Мука пшеничная	4.62					
	Лук	6					
	Морковь	6					
	Масло сливочное	0.525					
	Масло растительное	1.5					
	Лавровый лист	0.03					
	Соль	0.135					
	Вода	119.37					
	Суфле из кур..	60	8.72	10.64	2.16	139.2	413
	Птица	98.4					
	Яйцо	10.4					
	Молоко свежее	12.24					
	Вода	2.64					
	Мука пшеничная	2.16					
	Масло сливочное	2.16					
	Масло сливочное	1.04					
	Масло сливочное	4					
	Капуста тушеная.	110	2.321	3.773	36.344	86.306	435
	Капуста свежая	115.5					
	Масло сливочное	4.95					
	Морковь	4.4					
	Лук	6.6					
	Томатная паста	8.8					
	Мука пшеничная	1.32					
	Сахар-песок	3.3					
	Соль	0.55					
	"Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.6	54-11хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Брусника (замороженная)	15					
	Вода	152.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2.64	0.48	17.2	80.8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
Итого за о б е д:		510	17.246	17.453	70.154	401.061	
полдник:							
	Сок апельсиновый.	180	1.26	0.18	23.76	108	532
	Сок фруктовый	180					
	Печенье.	20	1.5	1.96	14.88	83.4	604
	Печенье	20					
Итого за полдник:		200	2.76	2.14	38.64	191.4	
у ж и н:							
	Салат из соленых огурцов с луком.	50	0.425	2.555	1.295	30.75	57
	Огурцы соленые	40					
	Лук	7.5					
	Масло растительное	2.5					
	Тефтели из говядины в молочном соусе..	60	6.18	6.42	4.8	102	393
	Мясо говядины (бескостное)	29.4					
	Хлеб пшеничный	5.64					
	Вода	8.4					
	Масло сливочное	1.38					
	Лук	13.8					
	Соус молочный для запекания..	18					
	Картофель отварной..	120	2.28	5.88	15.24	122.4	431
	Картофель	118.8					
	Масло растительное	5.4					
	"КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0.2	0.1	9.2	37.9	54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	4.5					
	Сахар-песок	5.2					
	Черная смородина (замороженная)	18					
	Вода	135					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за у ж и н:		410	11.365	15.195	45.295	363.55	
Итого за день:		1660	45.179	45.077	198.428	1281.109	
Неделя 1							
День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4.478	4.109	12.812	106.65	101
	Молоко свежее	105					
	Крупа гречневая	12					
	Сахар-песок	1.2					
	Масло сливочное	1.5					
	Вода	45					
	"Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	37.5					
	Сахар-песок	5.2					
	Чай	0.4					
	Вода	112.5					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		330	7.858	5.149	33.972	214.85	
завтрак № 2:							
	Бананы..	140	2.1	0.7	29.4	134.4	118
	Бананы	140					
Итого за завтрак № 2:		140	2.1	0.7	29.4	134.4	
о б е д:							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3.071	3.207	9.683	79.95	87
	Картофель	30					
	Фасоль	12					
	Лук	6					
	Морковь	7.5					
	Масло растительное	3					
	Вода	105					
	Соль	0.225					
	Котлеты из говядины..	60	10.68	10.5	8.58	171.6	386
	Мясо говядины (бескостное)	51.6					
	Хлеб пшеничный	11.4					
	Сухари панировочные	6.6					
	Молоко свежее	13.8					
	Масло сливочное	4.2					
	Свекла, тушенная в молочном соусе.	110	2.019	4.571	9.026	88.275	205

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Свекла	103.95					
	Масло сливочное	3.85					
	Соус молочный к блюдам.	27.5					
	"Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Шиповник	15					
	Вода	172.5					
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
	Хлеб бородинский	40					
Итого за о б е д:		510	18.91	18.958	52.049	458.525	
полдник:							
	Ряженка.	150	4.2	3.285	6.135	70.89	530
	Ряженка	150					
	Ватрушки с творогом.	50	3.109	1.667	19.534	105.425	555
	Мука пшеничная	24.834					
	Сахар-песок	1.334					
	Масло сливочное	1.084					
	Яйцо	1.25					
	Соль	0.417					
	Дрожжи	0.75					
	Мука пшеничная	1.167					
	Яйцо	1.084					
	Масло растительное	0.167					
	Фарш творожный.	25					
Итого за полдник:		200	7.309	4.952	25.669	176.315	
у ж и н:							
	Суфле рыбное.	110	19.558	8.822	7.007	185.658	346
	Минтай	99					
	Молоко свежее	38.5					
	Мука пшеничная	4.4					
	Масло сливочное	4.4					
	Яйцо	19.14					
	Масло сливочное	2.2					
	Икра морковная.	80	1.12	6.024	5.048	95.152	133
	Морковь	60					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	14.4					
	Томатная паста	22.4					
	Масло растительное	6.4					
	Лимонная кислота	0.36					
	Сахар-песок	0.96					
	"Чай с сахаром"	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	180					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за у ж и н:		400	23.078	15.086	32.575	374.83	
Итого за день:		1580	59.255	44.845	173.665	1358.92	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая.	150	5.372	6.738	21.627	170.393	281
	Геркулес	23.1					
	Вода	43.5					
	Молоко свежее	88.5					
	Сахар-песок	3.75					
	Масло сливочное	3.75					
	"Кофейный напиток с молоком"	180	2.76	2.28	9.84	70.68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6.24					
	Вода	108					
	Сыр сычужный твердый порциями.	10	2.56	2.61		34.3	114
	Сыр	10					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		370	12.972	11.868	46.227	345.873	
завтрак № 2:							
	Сок яблочный.	150	0.75	0.15	15.15	69	532
	Сок фруктовый	150					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		150	0.75	0.15	15.15	69	
о б е д:							
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1.067	3.083	6.746	60.941	142
	Свекла	24					
	Капуста свежая	12					
	Картофель	12					
	Морковь	7.5					
	Лук	6					
	Масло растительное	3					
	Сахар-песок	1.5					
	Томатная паста	4.5					
	Вода	120					
	Котлеты припущенные.	60	7.62	8.958	5.4	132.695	422
	Птица	44.572					
	Хлеб пшеничный	11.143					
	Молоко свежее	15.429					
	Соус сметанный	20	0.282	1	1.174	14.82	372
	Сметана	5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Вода	15					
	Соль	0.16					
	Картофельное пюре.	100	2.05	4.24	9.39	96.86	441
	Картофель	84					
	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	0.5					
	"Компот из смородины	150	0.2	0.1	6.3	26.6	54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Черная смородина (замороженная)	22.5					
	Вода	126					
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
	Хлеб бородинский	40					
Итого за о б е д:		520	13.859	17.861	42.37	401.516	
полдник:							
	Молоко кипяченое.	160	4.472	5.104	8.064	96.096	529

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко свежее	160					
	Пряники.	15	0.885	0.705	11.25	54.9	603
	Пряники	15					
Итого за полдник:		175	5.357	5.809	19.314	150.996	
у ж и н:							
	Тефтели из печени с рисом (1-3 года) запеченные в соусе сметанном	120	7.3	8.23	12.28	152	301
	Субпродукты мясные	30					
	Рис	9					
	Лук	11					
	Масло сливочное	1					
	Яйцо	5					
	Вода	12					
	Масло сливочное	5					
	Соус сметанный	60					
	Капуста тушеная.	80	1.688	2.744	26.432	62.768	435
	Капуста свежая	84					
	Масло сливочное	3.6					
	Морковь	3.2					
	Лук	4.8					
	Томатная паста	6.4					
	Мука пшеничная	0.96					
	Сахар-песок	2.4					
	Соль	0.4					
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за у ж и н:		410	12.588	12.174	61.152	330.508	
Итого за день:		1625	45.526	47.862	184.213	1297.893	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	"Каша "ДРУЖБА"	150	3.75	4.375	18	126.75	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рис	11.25					
	Пшено	8.25					
	Молоко свежее	76.5					
	Сахар-песок	2.25					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	0.75					
	Вода	52.5					
	"Кофейный напиток с молоком"	160	2.454	2.027	8.747	62.827	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.6					
	Молоко свежее	80					
	Сахар-песок	5.547					
	Вода	96					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		340	8.484	6.642	41.507	260.077	
завтрак № 2:							
	Сок абрикосовый.	120	0.6		15.24	66	532
	Сок фруктовый	120					
Итого за завтрак № 2:		120	0.6		15.24	66	
о б е д:							
	Рассольник ленинградский	150	1.262	3.069	9.954	72.45	82
	Картофель	45					
	Крупа перловая	3					
	Морковь	6					
	Лук	3					
	Огурцы соленые	9					
	Масло растительное	3					
	Вода	112.5					
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1-3 года)	120	11.436	9.375	7.786	160.942	290
	Мясо говядины (бескостное)	67.765					
	Морковь	7.059					
	Картофель	35.295					
	Горошек зеленый (замороженный)	3.53					
	Томатная паста	0					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	2.118					
	Лук	4.236					
	Масло сливочное	3.53					
	Соль	0.989					
	Компот из апельсинов с яблоками.	150	0.323	0.135	20.88	85.995	524
	Апельсины свежие	30					
	Яблоки	22.5					
	Сахар-песок	15					
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2.64	0.48	17.2	80.8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
Итого за обед:		460	15.661	13.059	55.82	400.187	
полдник:							
	Кефир.	180	5.04	3.942	7.362	85.068	530
	Кефир	180					
	Печенье.	20	1.5	1.96	14.88	83.4	604
	Печенье	20					
Итого за полдник:		200	6.54	5.902	22.242	168.468	
ужин:							
	"Запеканка из творога с морковью	130	13.542	7.909	22.642	216.342	54-2т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	48.534					
	Морковь	81.467					
	Сметана	3.467					
	Крупа манная	13					
	Сухари панировочные	3.467					
	Яйцо	5.2					
	Молоко свежее	19.934					
	Сахар-песок	5.2					
	Масло сливочное	6.5					
	Соль	0.325					
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	30					
	Яблоки..	70	0.28	0.28	6.86	32.9	118
	Яблоки	70					
Итого за у ж и н:		410	17.422	9.389	51.942	364.982	
Итого за день:		1530	48.707	34.992	186.751	1259.714	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Суп молочный с крупой (ячневая)	160	4.45	4.132	14.682	113.76	101
	Молоко свежее	112					
	Крупа ячневая	12.8					
	Сахар-песок	1.28					
	Масло сливочное	1.6					
	Вода	48					
	"Какао с молоком	150	2.5	2	8.3	60.8	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2.2					
	Молоко свежее	75					
	Сахар-песок	5.2					
	Вода	82.5					
	Сыр сычужный твердый порциями.	8	2.048	2.088		27.44	114
	Сыр	8					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		348	11.278	8.46	37.742	272.5	
завтрак № 2:							
	Яблоки..	100	0.4	0.4	9.8	47	118
	Яблоки	100					
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	Винегрет овощной.	40	0.504	4.08	2.932	50.78	90
	Картофель	8.8					
	Свекла	6					
	Морковь	4					
	Огурцы соленые	12					
	Лук	6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	4					
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3.294	3.162	9.794	80.85	87
	Картофель	30					
	Горох	12					
	Лук	6					
	Морковь	7.5					
	Масло растительное	3					
	Вода	105					
	Соль	0.225					
	Голубцы ленивые.	120	10.224	9.936	4.224	171.216	382
	Мясо говядины (бескостное)	48					
	Рис	6					
	Лук	7.2					
	Масло сливочное	3.6					
	Капуста свежая	72					
	Соль	0.24					
	Соус сметанный с томатом	30	0.529	1.499	2.108	24.03	373
	Сметана	7.5					
	Мука пшеничная	2.25					
	Томатная паста	3					
	Соль	0.24					
	Вода	22.5					
	"Компот из смеси сухофруктов	150	0.4		14.9	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Компот (сухофрукты)	18.8					
	Вода	142.5					
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
	Хлеб бородинский	40					
Итого за о б е д:		530	17.591	19.157	47.318	457.276	
полдник:							
	Молоко кипяченое.	160	4.472	5.104	8.064	96.096	529
	Молоко свежее	160					
	Пирожки. печенье из сдобного теста с картофелем и луком.	50	3.025	3.534	18.25	116.767	557/610
	Мука пшеничная	22.917					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	1.667					
	Масло сливочное	2.5					
	Яйцо	2.5					
	Соль	0.25					
	Дрожжи	0.834					
	Мука пшеничная	0.75					
	Масло растительное	0.75					
	Яйцо	1.084					
	Фарш картофельный с луком.	20.834					
Итого за полдник:		210	7.497	8.638	26.314	212.863	
у ж и н:							
	Фрикадельки рыбные..	60	8.82	1.26	4.56	64.8	353
	Минтай	48					
	Хлеб пшеничный	8.4					
	Молоко свежее	12					
	Яйцо	7.2					
	"Соус молочный натуральный	30	1.08	2.22	2.88	35.76	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко свежее	30					
	Мука пшеничная	2.4					
	Масло сливочное	2.4					
	Соль	0.09					
	Макаронные изделия отварные.	100	3.687	4.155	22.565	146.941	432
	Макаронные изделия	34					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	1					
	"КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0.24	0.12	11.04	45.48	54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	5.4					
	Сахар-песок	6.24					
	Черная смородина (замороженная)	21.6					
	Вода	162					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за у ж и н:		400	16.107	7.995	55.805	363.481	
Итого за день:		1588	52.873	44.65	176.979	1353.12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша молочная пшеничная жидкая.	150	5.568	5.442	27.294	182.796	279
	Крупа пшеничная	30					
	Вода	51					
	Молоко свежее	75					
	Сахар-песок	3.75					
	Масло сливочное	3.75					
	"Кофейный напиток с молоком	160	2.454	2.027	8.747	62.827	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.6					
	Молоко свежее	80					
	Сахар-песок	5.547					
	Вода	96					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		340	10.302	7.709	50.801	316.123	
завтрак № 2:							
	Сок яблочный.	120	0.6	0.12	12.12	55.2	532
	Сок фруктовый	120					
Итого за завтрак № 2:		120	0.6	0.12	12.12	55.2	
о б е д:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	150	1.664	1.769	9.084	68.129	161
	Макаронные изделия	6					
	Картофель	45					
	Морковь	6					
	Лук	6					
	Масло растительное	1.5					
	Вода	105					
	Соль	0.225					
	Кнели из кур с рисом.	60	9.815	10.723	3.472	149.649	421
	Птица	56.572					
	Рис	5.572					
	Молоко свежее	6.429					
	Масло сливочное	2.4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соль	0.429					
	Соус молочный к блюдам.	30	1.029	1.997	2.688	32.955	447
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар-песок	0.3					
	Картофельное пюре с морковью.	100	1.75	4.36	7.39	86.34	442
	Картофель	49.5					
	Морковь	55					
	Молоко свежее	7.5					
	Масло сливочное	5					
	"Компот из смородины	150	0.2	0.1	6.3	26.6	54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Черная смородина (замороженная)	22.5					
	Вода	126					
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
	Хлеб бородинский	40					
Итого за обед:		530	17.098	19.429	42.294	433.273	
полдник:							
	Йогурт.	150	7.5	4.8	12.75	130.5	531
	Йогурт	150					
	Булочка молочная.	50	4.9	2.32	28.95	156.09	580
	Мука пшеничная	38.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Дрожжи	0.48					
	Молоко свежее	20					
	Соль	0.48					
	Масло растительное	1.3					
Итого за полдник:		200	12.4	7.12	41.7	286.59	
ужин:							
	Запеканка из печени с рисом (1-3года)	80	9.915	3.947	10.939	118.934	311
	Субпродукты мясные	50.134					
	Рис	10.134					
	Лук	20.267					
	Масло сливочное	2.134					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	4.267					
	Яйцо	1.067					
	Пюре из свеклы 2в	110	1.813	1.65	8.569	56.43	343
	Свекла	93.5					
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	29.7					
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за у ж и н:		400	15.328	6.797	41.948	291.104	
Итого за день:		1590	55.728	41.175	188.863	1382.29	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Омлет натуральный.	65	5.6	8.6	1.52	105.88	311
	Яйцо	40					
	Молоко свежее	25					
	Масло сливочное	2.5					
	Масло сливочное	2.5					
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Сыр сычужный твердый порциями.	8	2.048	2.088		27.44	114
	Сыр	8					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		283	11.248	11.888	23.96	249.06	
завтрак № 2:							
	Бананы..	120	1.8	0.6	25.2	115.2	118
	Бананы	120					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		120	1.8	0.6	25.2	115.2	
о б е д:							
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	150	1.641	3.569	8.207	71.55	65
	Свекла	30					
	Капуста свежая	30					
	Морковь	7.5					
	Лук	1.95					
	Картофель	18.75					
	Томатная паста	1.95					
	Мука пшеничная	1.05					
	Масло растительное	3					
	Сметана	3					
	Вода	120					
	Рыба, тушенная в томате с овощами..	70	6.65	3.6	3.15	71.5	354
	Минтай	43.5					
	Вода	12.5					
	Морковь	12.5					
	Лук	7					
	Томатная паста	4.5					
	Масло растительное	3.75					
	Сахар-песок	1.25					
	Соль	0.15					
	Рис припущенный.	100	2.389	4.057	24.032	145.574	425
	Рис	34.5					
	Вода	72.5					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	0.5					
	"Компот из яблок и вишни	150	0.2	0.1	7.6	31.9	54-5хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Вишня (замороженная)	13.5					
	Яблоки	17.2					
	Вода	135					
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2.64	0.48	17.2	80.8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
Итого за о б е д:		510	13.52	11.806	60.189	401.324	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Молоко кипяченое.	160	4.472	5.104	8.064	96.096	529
	Молоко свежее	160					
	Вафли.	30	0.84	0.99	23.19	106.2	602
	Вафли	30					
Итого за полдник:		190	5.312	6.094	31.254	202.296	
ужин:							
	"Фрикадельки из говядины	60	8.2	7.3	4	114.8	54-14м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	43.2					
	Хлеб пшеничный	9					
	Масло сливочное	1.8					
	Соль	0.3					
	Вода	15.6					
	Капуста тушеная.	130	2.743	4.459	42.952	101.998	435
	Капуста свежая	136.5					
	Масло сливочное	5.85					
	Морковь	5.2					
	Лук	7.8					
	Томатная паста	10.4					
	Мука пшеничная	1.56					
	Сахар-песок	3.9					
	Соль	0.65					
	"Напиток из шиповника	180	0.6	0.24	13.68	58.92	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Шиповник	18					
	Вода	207					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за ужин:		400	13.823	12.239	75.392	346.218	
Итого за день:		1503	45.703	42.627	215.995	1314.098	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.57	4.202	13.8	114.509	180
	Молоко свежее	112					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макаронные изделия	12.8					
	Масло сливочное	1.6					
	Сахар-песок	1.28					
	"Кофейный напиток с молоком"	160	2.454	2.027	8.747	62.827	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.6					
	Молоко свежее	80					
	Сахар-песок	5.547					
	Вода	96					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак:		350	9.304	6.469	37.307	247.836	
завтрак № 2:							
	Сок абрикосовый.	120	0.6		15.24	66	532
	Сок фруктовый	120					
Итого за завтрак № 2:		120	0.6		15.24	66	
о б е д:							
	Свекольник	150	1.307	2.646	7.254	69.465	145
	Свекла	38.4					
	Морковь	6					
	Лук	6.75					
	Картофель	25.8					
	Масло сливочное	3					
	Сахар-песок	1.5					
	Томатная паста	1.95					
	Сметана	1.5					
	Соль	0.99					
	Запеканка картофельная с мясом (1-3 года)	160	11.88	8.787	27.24	236	308
	Мясо говядины (бескостное)	53.334					
	Масло сливочное	2.667					
	Картофель	153.334					
	Лук	10.667					
	Масло сливочное	1.334					
	Сухари панировочные	2.667					
	Масло сливочное	1.334					
	Соль	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Соус молочный к блюдам.	30	1.029	1.997	2.688	32.955	447
	Молоко свежее	30					
	Масло сливочное	1.5					
	Мука пшеничная	1.5					
	Сахар-песок	0.3					
	"Компот из смеси сухофруктов	150	0.4		14.9	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Компот (сухофрукты)	18.8					
	Вода	142.5					
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36	69.6	123
	Хлеб бородинский	40					
Итого за обед:		530	17.256	13.91	65.442	468.82	
полдник:							
	"Чай с молоком и сахаром	180	1.32	0.96	7.68	45.24	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко свежее	45					
	Сахар-песок	6.24					
	Чай	0.48					
	Вода	135					
	Сырники из творога (1-3 года)	60	11.16	7.596	6.456	139.2	245
	Творог	60					
	Мука пшеничная	7.2					
	Яйцо	2.4					
	Масло растительное	2.4					
Итого за полдник:		240	12.48	8.556	14.136	184.44	
ужин:							
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным (1-3 года)	70	8.914	12.752	7.269	179.667	324
	Птица	37.334					
	Хлеб пшеничный	9.334					
	Молоко свежее	12.834					
	Масло сливочное	4.667					
	Сыр	3.5					
	Соус молочный (для запекания)	23.334					
	Пюре морковное	130	2.132	0.873	10.45	58.11	341
	Морковь	117					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	3.25					
	Молоко свежее	29.25					
	"Компот из смородины	150	0.2	0.1	6.3	26.6	54-7хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Черная смородина (замороженная)	22.5					
	Вода	126					
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за у ж и н:		380	13.526	13.965	38.779	334.877	
Итого за день:		1620	53.166	42.9	170.904	1301.973	
Среднее значение за период:		1586.6	51.016	43.117	189.087	1351.27	