

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							
	<b>Каша пшениная вязкая</b>	150	6,495	5,895	27,915	190,65	223
	Вода	42					
	Пшено	37,05					
	Масло сливочное	3,75					
	Соль	0,75					
	Молоко свежее	78					
	<b>"Чай с молоком и сахаром"</b>	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					
	<b>Сыр сычужный твердый порциями.</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	114
	Сыр	5					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	355	15,429	9,827	71,595	439,707	
завтрак № 2							
	<b>Сок с 4х месяцев</b>	125	0,625	0,125	12,625	57,5	532
	Сок с 4х месяцев	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
о б е д							
	<b>Салат из репчатого лука и соленых огурцов.</b>	40	0,16	0,08	18,344	74,664	11
	Лук	14,664					
	Масло растительное	2					
	Огурцы соленые	23,328					
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b>	180	1,14	3,161	4,671	60,475	156
	Капуста свежая	36					
	Картофель	21,6					
	Морковь	9					
	Лук	7,2					
	Томатная паста	1,8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	3,6					
	Вода	144					
	Соль	1,8					
	<b>"Котлеты из говядины</b>	60	11	10,5	9,9	177	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (безкостное)	51,6					
	Хлеб пшеничный	11,4					
	Молоко свежее	13,8					
	Сухари панировочные	6,6					
	Масло сливочное	4,2					
	Соль	0,2					
	<b>"Соус молочный натуральный</b>	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					
	<b>Макаронные изделия отварные.</b>	100	3,687	4,155	22,565	146,941	432
	Макаронные изделия	34					
	Масло сливочное	4,5					
	Соль	1					
	<b>Кисель из плодов или ягод свежих, вишня</b>	180	0,13	0,036	24,729	99,72	396
	Вишня (замороженная)	21,6					
	Вода	164,7					
	Сахар-песок	18					
	Крахмал	8,1					
	<b>Хлеб пшеничный. - копия</b>	10	0,76	0,08	4,92	23,5	122
	Хлеб пшеничный	10					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб бородинский	40					
	Итого за о б е д	640	20,597	20,712	101,369	687,66	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое.</b>	180	5,031	5,742	9,072	108,108	529
	Молоко свежее	180					
	<b>Пирожки. печеные из сдобного теста с картофелем и луком.</b>	60	3,63	4,24	21,9	140,12	557/610
	Мука пшеничная	27,5					
	Сахар-песок	2					
	Масло сливочное	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яйцо	3					
	Соль	0,3					
	Дрожжи	1					
	Мука пшеничная	0,9					
	Масло растительное	0,9					
	Яйцо	1,3					
	Фарш картофельный с луком.	25					
	Итого за полдник	240	8,661	9,982	30,972	248,228	
ужин							
	<b>Рагу из овощей.</b>	180	3,375	3,78	15,66	192,87	210
	Картофель	72					
	Морковь	28,8					
	Капуста свежая	50,4					
	Лук	14,4					
	Масло растительное	3,6					
	Масло сливочное	3,6					
	Соус сметанный	54					
	<b>"Чай с сахаром</b>	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,24					
	Чай	0,72					
	Вода	180					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	380	5,015	3,94	31,26	263,39	
Итого за день		1740	50,327	44,586	247,821	1696,485	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Пудинг из творога с рисом.</b>	140	20,879	14,71	14,794	334,358	328
	Творог	105,467					
	Яйцо	9,334					
	Сахар-песок	10,267					
	Рис	20,534					
	Масло сливочное	4,667					
	Сметана	4,667					
	<b>Повидло (в ассортименте)</b>	20	0,1	0	14,32	55	12.10
	Повидло разное	20					
	<b>"Какао с молоком</b>	180	3	2,4	9,96	72,96	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Какао	1,8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	99					
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	363	30,463	18,777	96,554	731,485	
завтрак № 2							
	<b>Сок апельсиновый.</b>	125	0,875	0,125	16,5	75	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,875	0,125	16,5	75	
о б е д							
	<b>Овощи консервированные (порциями)</b>	30	0,24	0,03	0,51	3,3	149
	Огурцы соленые	30					
	<b>Свекольник</b>	180	1,568	3,176	8,705	83,358	145
	Свекла	46,08					
	Морковь	7,2					
	Лук	8,1					
	Картофель	30,96					
	Масло сливочное	3,6					
	Сахар-песок	1,8					
	Томатная паста	2,34					
	Сметана	1,8					
	Вода	144					
	Соль	2,7					
	<b>ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ</b>	200	18,91	4,819	16,819	186,364	276
	Мясо говядины (бескостное)	53,637					
	Картофель	117,273					
	Лук	10,91					
	Масло сливочное	3,637					
	Томатная паста	2,728					
	Морковь	10,91					
	Соль	0,91					
	<b>"Компот из изюма</b>	150	0,3	0,1	13,8	56,9	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Изюм	15					
	Вода	151,5					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	40	2,64	0,48	17,2	80,8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	620	25,178	8,765	66,874	457,722	
полдник							
	<b>Кефир.</b>	150	4,2	3,285	6,135	70,89	530
	Кефир	150					
	<b>Булочка "Алтайская".</b>	60	5,256	3,144	33,036	181,272	572
	Мука пшеничная	45,6					
	Мука пшеничная	1,2					
	Дрожжи	0,9					
	Морковь	4,56					
	Соль	0,48					
	Масло растительное	2,4					
	Яйцо	1,14					
	Вода	16,8					
	Итого за полдник	210	9,456	6,429	39,171	252,162	
ужин							
	<b>Овощи отварные с маслом, морковь</b>	100	1,314	2,59	5,177	49,3	338
	Морковь	105,4					
	Масло растительное	3,5					
	<b>Чай с лимоном (1-3 года)</b>	180	0,144	0,024	12,24	49,2	412
	Сахар-песок	8,4					
	Лимоны	4,2					
	Вода	156					
	Чай-заварка М	24					
	<b>Рыба, припущенная в молоке</b>	90	12,42	1,08	2,61	70,2	297
	Минтай	81					
	Молоко свежее	28,8					
	Лук	17,37					
	Масло растительное	1,8					
	Соль	0,9					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	390	15,398	3,854	29,867	215,7	
Итого за день		1708	81,37	37,95	248,966	1732,069	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	Масло сливочное	3,75					
	Молоко свежее	112,5					
	Крупа кукурузная	15					
	Сахар-песок	3,75					
	<b>"Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	<b>Сыр сычужный твердый порциями.</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	114
	Сыр	5					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	355	14,394	10,112	68,655	425,547	
завтрак № 2							
	<b>ЯБЛОКИ</b>	170	0,454	0,454	11,787	51	2
	Яблоки	170					
	Итого за завтрак № 2	170	0,454	0,454	11,787	51	
о б е д							
	<b>"Суп картофельный с клецками</b>	180	4,158	2,952	10,26	84,186	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	36					
	Яйцо	1,584					
	Мука пшеничная	5,544					
	Лук	7,2					
	Морковь	7,2					
	Масло сливочное	0,63					
	Масло растительное	1,8					
	Лавровый лист	0,036					
	Соль	0,162					
	Вода	143,244					
	<b>Капуста тушеная.</b>	130	2,743	4,459	42,952	101,998	435

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	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					
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Вода	182,7					
	Компот (сухофрукты)	18					
	Сахар-песок	9					
	Лимонная кислота	0,9					
	<b>Суфле из птицы</b>	60	10,972	11,4	2,4	156	368
	Птица	39,429					
	Молоко свежее	13,115					
	Яйцо	11,4					
	Масло сливочное	4,286					
	Масло растительное	1,715					
	Вода	2,829					
	Мука пшеничная	2,315					
	Соль	0,258					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб бородинский	40					
	Итого за о б е д	610	22,573	19,541	96,902	534,384	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое.</b>	180	5,031	5,742	9,072	108,108	529
	Молоко свежее	180					
	<b>Пряники.</b>	20	1,18	0,94	15	73,2	603
	Пряники	20					
	Итого за полдник	200	6,211	6,682	24,072	181,308	
ужин							
	<b>ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ</b>	60	7,98	5,28	3,42	93,6	359
	Субпродукты мясные	44,4					
	Сметана	21					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	1,8					
	Мука пшеничная	1,8					
	Масло растительное	1,2					
	<b>Картофель отварной..</b>	110	2,09	5,39	13,97	112,2	431
	Картофель	108,9					
	Масло сливочное	4,95					
	<b>"Чай с молоком и сахаром</b>	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					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	370	12,91	11,79	34,91	298,04	
Итого за день		1705	56,542	48,579	236,326	1490,279	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Суп молочный с крупой (гречневая)</b>	180	5,373	4,931	15,374	127,98	101
	Молоко свежее	126					
	Крупа гречневая	14,4					
	Сахар-песок	1,44					
	Масло сливочное	1,8					
	Вода	54					
	<b>"Чай с молоком и сахаром</b>	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					
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	383	13,177	7,558	80,534	442,387	
завтрак № 2							
	<b>Сок с 4х месяцев</b>	125	0,625	0,125	12,625	57,5	532
	Сок с 4х месяцев	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625	0,125	12,625	57,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
о б е д							
	<b>Суп картофельный с бобовыми (фасоль)</b>	180	3,685	3,849	11,619	95,94	87
	Картофель	36					
	Фасоль	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					
	Масло растительное	3,6					
	Вода	126					
	Соль	0,54					
	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами..</b>	100	9,5	5,143	4,5	102,143	354
	Минтай	62,143					
	Вода	17,858					
	Морковь	17,858					
	Лук	10					
	Томатная паста	6,429					
	Масло растительное	5,358					
	Сахар-песок	1,786					
	Соль	0,215					
	<b>Макаронные изделия отварные.</b>	100	3,687	4,155	22,565	146,941	432
	Макаронные изделия	34					
	Масло сливочное	4,5					
	Соль	1					
	<b>"Напиток из шиповника</b>	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					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	40	2,64	0,48	17,2	80,8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	620	21,632	14,027	79,404	531,744	
полдник							
	<b>Ряженка.</b>	150	4,2	3,285	6,135	70,89	530
	Ряженка	150					
	<b>Ватрушки с творогом.</b>	60	3,198	1,715	20,092	108,438	555
	Мука пшеничная	25,543					
	Сахар-песок	1,372					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	1,115					
	Яйцо	1,286					
	Соль	0,429					
	Дрожжи	0,858					
	Мука пшеничная	1,2					
	Яйцо	1,115					
	Масло растительное	0,172					
	Фарш творожный.	34,286					
	Итого за полдник	210	7,398	5	26,227	179,328	
ужин							
	<b>Свекла, тушенная в молочном соусе.</b>	130	2,386	5,402	10,667	104,325	205
	Свекла	122,85					
	Масло сливочное	4,55					
	Соус молочный к блюдам.	32,5					
	<b>"КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ</b>	180	0,12	0,12	13,32	54,6	54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	6,6					
	Сахар-песок	9					
	Брусника (замороженная)	21,6					
	Вода	171					
	<b>Тефтели из говядины с рисом ("Ежики")</b>	70	9,45	8,225	9,275	147,875	54-15м-2020
	Вода	7,35					
	Рис	6,3					
	Масло сливочное	4,2					
	Мука пшеничная	4,2					
	Мясо говядины (бескостное)	46,2					
	Лук	22,05					
	Соль	0,525					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	400	13,476	13,907	43,102	353,8	
Итого за день		1738	56,308	40,617	241,892	1564,759	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая.</b>	150	5,372	6,738	21,627	170,393	281
	Геркулес	23,1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	43,5					
	Молоко свежее	88,5					
	Сахар-песок	3,75					
	Масло сливочное	3,75					
	<b>"Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	<b>Сыр сычужный твердый порциями.</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	114
	Сыр	5					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	355	15,746	11,99	67,467	444,89	
завтрак № 2							
	<b>Сок яблочный.</b>	125	0,625	0,125	12,625	57,5	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
о б е д							
	<b>Борщ с капустой и картофелем.</b>	180	1,28	3,699	8,095	92,929	142
	Свекла	28,8					
	Капуста свежая	14,4					
	Картофель	14,4					
	Морковь	9					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	3,6					
	Сахар-песок	1,8					
	Томатная паста	5,4					
	Вода	144					
	Чеснок	0,72					
	Соль	5,4					
	<b>Курица в соусе с томатом.</b>	60	5,19	4,04	2,04	51,595	415
	Птица	92					
	Масло сливочное	4,5					
	Лук	3,75					
	Томатная паста	4,65					
	Мука пшеничная	0,95					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сметана	2,5					
	Морковь	3,75					
	Чеснок	1,5					
	Соль	0,5					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	140	2,87	5,936	13,146	135,604	441
	Картофель	117,6					
	Молоко свежее	21					
	Масло сливочное	6,3					
	<b>"Компот из смородины</b>	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					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб бородинский	40					
	Итого за о б е д	590	13,7	14,415	52,781	423,328	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое.</b>	180	5,031	5,742	9,072	108,108	529
	Молоко свежее	180					
	<b>Блинчики..</b>	50	4	6,6	15,967	139,334	547
	Мука пшеничная	21					
	Молоко свежее	52					
	Яйцо	4,334					
	Сахар-песок	1,267					
	Масло сливочное	1,667					
	Соль	0,4					
	Масло растительное	1,667					
	Итого за полдник	230	9,031	12,342	25,039	247,442	
ужин							
	<b>Омлет натуральный</b>	120	10,339	11,631	2,585	156,924	268
	Яйцо	73,847					
	Молоко свежее	46,154					
	Масло сливочное	3,693					
	Масло растительное	1,847					
	Соль	0,924					
	<b>Икра морковная.</b>	100	1,4	7,53	6,31	118,94	133

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Морковь	75					
	Лук	18					
	Томатная паста	28					
	Масло растительное	8					
	Лимонная кислота	0,45					
	Сахар-песок	1,2					
	<b>"Чай с сахаром"</b>	180	0,12	0	5,76	23,52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6,24					
	Чай	0,72					
	Вода	180					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	420	13,379	19,321	24,495	346,384	
Итого за день		1720	52,481	58,193	182,407	1519,544	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	150	4,845	6,09	19,23	151,2	94
	Крупа ячневая	15					
	Молоко свежее	112,5					
	Масло сливочное	3,75					
	Сахар-песок	3,75					
	<b>"Кофейный напиток с молоком"</b>	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	<b>Сыр сычужный твердый порциями.</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	114
	Сыр	5					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	355	15,219	11,342	65,07	425,697	
завтрак № 2							
	<b>БАНАНЫ</b>	170	2,04	0,136	28,56	121,04	1
	Бананы	170					
	Итого за завтрак № 2	170	2,04	0,136	28,56	121,04	
о б е д							
	<b>Рассольник ленинградский</b>	180	1,514	3,683	11,945	86,94	82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук	3,6					
	Огурцы соленые	10,8					
	Масло растительное	3,6					
	Вода	135					
	Лавровый лист	0,018					
	Зелень сухая	0,018					
	Соль	1,8					
	<b>Мясо тушеное с овощами в соусе (3-7 лет)</b>	180	18,581	13,541	12,29	242,182	290
	Мясо говядины (бескостное)	106,364					
	Морковь	9,819					
	Картофель	54,819					
	Томатная паста	3,273					
	Мука пшеничная	3,273					
	Лук	6,546					
	Масло сливочное	4,091					
	Чеснок	0,082					
	Вода	46,637					
	Горошек зеленый консервированный	4,91					
	Соль	0,819					
	<b>Соус белый основной (1)</b>	30	0,384	1,239	0,591	15,06	414
	Вода	33					
	Масло сливочное	1,5					
	Мука пшеничная	1,5					
	Лук	1,2					
	Соль	0,3					
	<b>"КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ</b>	150	0,1	0,1	11,1	45,5	54-21хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	5,5					
	Сахар-песок	7,5					
	Брусника (замороженная)	18					
	Вода	142,5					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб бородинский	40					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	600	24,739	19,203	59,126	506,282	
полдник							
	<b>Кефир.</b>	150	4,2	3,285	6,135	70,89	530
	Кефир	150					
	<b>Печенье.</b>	17	1,275	1,666	12,648	70,89	604
	Печенье	17					
	Итого за полдник	167	5,475	4,951	18,783	141,78	
ужин							
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>	40	0,52	1,72	1,72	24	50
	Икра кабачковая	40					
	<b>Запеканка из печени с рисом (1-3года)</b>	140	17,351	6,907	19,143	208,134	311
	Субпродукты мясные	87,734					
	Рис	17,734					
	Лук	35,467					
	Масло сливочное	3,734					
	Яйцо	7,467					
	Яйцо	1,867					
	<b>СОУС ОСНОВНОЙ</b>	40	0,3	1,75	1,826	30,35	520
	Масло сливочное	2					
	Мука пшеничная	4					
	<b>Чай с сахаром (1-3 года)</b>	180	0,048	0,012	8,388	33,6	411
	Сахар-песок	8,4					
	Вода	156					
	Чай-заварка М	24					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	420	19,739	10,549	40,917	343,084	
Итого за день		1712	67,212	46,181	212,456	1537,883	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>"Каша "ДРУЖБА"</b>	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	52,5					
	<b>"Какао с молоком"</b>	180	3	2,4	9,96	72,96	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	1,8					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	99					
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	353	13,234	8,442	85,44	468,877	
завтрак № 2							
	<b>Сок с 4х месяцев</b>	125	0,625	0,125	12,625	57,5	532
	Сок с 4х месяцев	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
о б е д							
	<b>"Салат из свеклы отварной"</b>	40	0,534	1,734	3,067	30,534	54-13з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Свекла	38					
	Масло растительное	2					
	Соль	0,134					
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями.</b>	180	1,997	2,123	10,901	81,755	161
	Макаронные изделия	7,2					
	Картофель	54					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	1,8					
	Вода	126					
	Зелень сухая	0,018					
	Соль	2,7					
	<b>БИГУС</b>	180	19,35	19,44	4,5	270	329
	Мясо говядины (бескостное)	64,8					
	Капуста свежая	134,1					
	Морковь	11,7					
	Лук	13,5					
	Томат	2,7					
	Масло сливочное	1,8					
	Масло растительное	3,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	0,09					
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150	0,45	0,075	15,075	63	495
	Вода	152,25					
	Компот (сухофрукты)	15					
	Сахар-песок	7,5					
	Лимонная кислота	0,75					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	40	2,64	0,48	17,2	80,8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за о б е д	610	26,491	24,012	60,583	573,089	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое.</b>	180	5,031	5,742	9,072	108,108	529
	Молоко свежее	180					
	<b>Пирожки. печеные из сдобного теста с повидлом.</b>	60	3,29	3,81	28,72	187,32	556
	Мука пшеничная	27,5					
	Сахар-песок	2					
	Масло сливочное	3					
	Яйцо	3					
	Соль	0,3					
	Дрожжи	1					
	Мука пшеничная	0,9					
	Масло растительное	0,9					
	Яйцо	1,3					
	Повидло разное	25					
	Вода	7,4					
	Итого за полдник	240	8,321	9,552	37,792	295,428	
ужин							
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	70	16,1	13,563	16,363	252	344
	Минтай	77					
	Мука пшеничная	4,113					
	Масло растительное	6,563					
	<b>Соус сметанный</b>	20	0,282	1	1,174	14,82	372
	Сметана	5					
	Мука пшеничная	1,5					
	Вода	15					
	<b>Картофель отварной..</b>	110	2,09	5,39	13,97	112,2	431

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	108,9					
	Масло сливочное	4,95					
	<b>Чай с лимоном (3-7 лет)</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	412
	Сахар-песок	10					
	Лимоны	7					
	Вода	150					
	Чай-заварка М	30					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	400	20,062	20,123	48,447	455,02	
Итого за день		1728	68,733	62,254	244,887	1849,914	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	180	5,141	4,727	15,525	128,823	180
	Молоко свежее	126					
	Макаронные изделия	16,2					
	Масло сливочное	1,8					
	Сахар-песок	1,44					
	<b>"Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	<b>Сыр сычужный твердый порциями.</b>	5	1,28	1,305	0	17,15	114
	Сыр	5					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	385	15,515	9,979	61,365	403,32	
завтрак № 2							
	<b>Сок абрикосовый.</b>	125	0,625	0	15,875	68,75	532
	Сок фруктовый	125					
	Итого за завтрак № 2	125	0,625		15,875	68,75	
о б е д							
	<b>Овощи консервированные (порциями)</b>	30	0,24	0,03	0,51	3,3	149
	Огурцы соленые	30					
	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	180	3,953	3,795	11,753	97,02	87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель	36					
	Горох	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					
	Масло растительное	3,6					
	Вода	126					
	Соль	2,7					
	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>	160	16,96	5,89	27,193	229,334	304
	Птица	75,429					
	Масло сливочное	3,81					
	Морковь	15,239					
	Лук	9,143					
	Томатная паста	2,286					
	Рис	30,477					
	Соль	0,762					
	<b>"КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ</b>	150	0,2	0,1	9,2	37,9	54-23хн-2020 (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	5,5					
	Сахар-песок	5,2					
	Черная смородина (замороженная)	18					
	Вода	135					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб бородинский	40					
	Итого за о б е д	580	25,513	10,455	71,856	484,154	
полдник							
	<b>Йогурт.</b>	150	7,5	4,8	12,75	130,5	531
	Йогурт	150					
	<b>Булочка молочная.</b>	60	5,88	2,784	34,74	187,308	580
	Мука пшеничная	46,2					
	Мука пшеничная	1,8					
	Дрожжи	0,9					
	Молоко свежее	24					
	Соль	0,576					
	Масло растительное	1,56					
	Итого за полдник	210	13,38	7,584	47,49	317,808	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Пудинг творожный запеченный</b>	140	2,614	6,907	24,827	258,534	285
	Творог	105,654					
	Яйцо	9,334					
	Сахар-песок	10,267					
	Крупа манная	10,267					
	Изюм	4,667					
	Сметана	3,454					
	Сухари панировочные	3,454					
	Масло растительное	1,867					
	Соль	1,4					
	<b>Соус молочный сладкий.</b>	40	1,04	2,833	6,301	48,483	452
	Молоко свежее	30					
	Мука пшеничная	1,6					
	Масло сливочное	1,6					
	Сахар-песок	4					
	Ванилин	0,02					
	Вода	10					
	<b>"Чай без сахара</b>	200	0,134	0	0	0,667	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай	0,534					
	Вода	200					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	400	5,308	9,9	40,968	354,684	
Итого за день		1700	60,341	37,918	237,554	1628,716	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>	30	0,39	1,29	1,29	18	50
	Икра кабачковая	30					
	<b>Омлет натуральный</b>	120	10,339	11,631	2,585	156,924	268
	Яйцо	73,847					
	Молоко свежее	46,154					
	Масло сливочное	3,693					
	Масло растительное	1,847					
	Соль	0,924					
	<b>"Какао с молоком</b>	180	3	2,4	9,96	72,96	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	1,8					
	Молоко свежее	90					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	99					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	350	20,063	16,988	49,835	434,551	
завтрак № 2							
	<b>ЯБЛОКИ</b>	100	0,267	0,267	6,934	30	2
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,267	0,267	6,934	30	
о б е д							
	<b>Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)</b>	180	1,97	4,283	9,848	85,86	65
	Свекла	36					
	Капуста свежая	36					
	Морковь	9					
	Лук	2,34					
	Картофель	22,5					
	Томатная паста	2,34					
	Мука пшеничная	1,26					
	Масло растительное	3,6					
	Сметана	7,2					
	Вода	144					
	Зелень сухая	0,018					
	Соль	2,7					
	<b>Рыба отварная.</b>	60	10,704	0,402	0,258	47,442	343
	Минтай	73,2					
	Лук	1,74					
	Морковь	1,74					
	Масло сливочное	2,4					
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	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					
	<b>"Картофель отварной в молоке</b>	110	3,3	4,125	19,525	127,417	54-10г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	97,9					
	Молоко свежее	33					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мука пшеничная	5,5					
	Масло растительное	3,3					
	Соль	0,367					
	<b>"Компот из вишни</b>	150	0,2	0,1	7,7	32,1	54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5,2					
	Вишня (замороженная)	30					
	Вода	121,5					
	Лимонная кислота	0,1					
	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	40	2,64	0,48	17,2	80,8	124
	Хлеб Новоукраинский	40					
	<b>Хлеб пшеничный. - копия</b>	10	0,76	0,08	4,92	23,5	122
	Хлеб пшеничный	10					
	Итого за о б е д	580	20,103	10,969	61,559	421,149	
полдник							
	Итого за полдник	0					
ужин							
	<b>Шницели из говядины.</b>	60	10,752	10,116	8,586	168,396	391
	Мясо говядины (бескостное)	51,6					
	Хлеб пшеничный	11,4					
	Сухари панировочные	6,6					
	Молоко свежее	13,8					
	Масло сливочное	4,2					
	Соль	0,12					
	<b>Соус молочный к блюдам.</b>	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					
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	100	5,5	4,167	24	155,834	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа гречневая	46					
	Масло сливочное	4,5					
	Соль	0,334					
	Вода	68					
	<b>"Чай с молоком и сахаром</b>	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					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	112,5					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за у ж и н	360	19,901	17,24	51,514	441,885	
Итого за день		1390	60,334	45,464	169,842	1327,585	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	<b>Каша молочная пшеничная жидкая.</b>	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					
	<b>"Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,76	2,28	9,84	70,68	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко свежее	90					
	Сахар-песок	6,24					
	Вода	108					
	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	3	0,15	0	21,48	82,5	12.10
	Масло сливочное	3					
	<b>Батон нарезной</b>	20	6,334	1,667	36	186,667	1
	Батон нарезной	20					
	Итого за завтрак	353	14,812	9,389	94,614	522,643	
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
о б е д							
	<b>Винегрет овощной.</b>	40	0,504	4,08	2,932	50,78	90
	Картофель	8,8					
	Свекла	6					
	Морковь	4					
	Огурцы соленые	12					
	Лук	6					
	Масло растительное	4					
	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками.</b>	180	1,631	2,101	8,891	74,312	163
	Картофель	72					
	Морковь	7,2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Лук	7,2					
	Томатная паста	1,8					
	Масло растительное	1,8					
	Вода	126					
	Зелень сухая	0,018					
	Соль	5,4					
	Фрикадельки мясные для супов, бульонов.	18					
	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	60	15,429	11,829	3,686	182,572	403
	Субпродукты мясные	88,286					
	Масло растительное	7,715					
	Соль	0,858					
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,761	22,23	372
	Сметана	7,5					
	Мука пшеничная	2,25					
	Вода	22,5					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	100	2,05	4,24	9,39	96,86	441
	Картофель	84					
	Молоко свежее	15					
	Масло сливочное	4,5					
	<b>Компот из апельсинов с яблоками.</b>	150	0,323	0,135	20,88	85,995	524
	Апельсины свежие	30					
	Яблоки	22,5					
	Сахар-песок	15					
	Вода	129					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	<b>Хлеб ржаной.</b>	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб бородинский	40					
	Итого за о б е д	620	24,519	24,524	70,74	629,349	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое.</b>	180	5,031	5,742	9,072	108,108	529
	Молоко свежее	180					
	<b>Сырники из творога (1-3 года)</b>	60	11,16	7,596	6,456	139,2	245
	Творог	60					
	Мука пшеничная	7,2					
	Яйцо	2,4					
	Масло растительное	2,4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	240	16,191	13,338	15,528	247,308	
ужин							
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	20	0,22	0,65	0,91	10,46	419
	Томатная паста	3					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	2					
	<b>Капуста тушеная.</b>	160	3,376	5,488	52,864	125,536	435
	Капуста свежая	168					
	Масло сливочное	7,2					
	Морковь	6,4					
	Лук	9,6					
	Томатная паста	12,8					
	Мука пшеничная	1,92					
	Сахар-песок	4,8					
	Соль	0,8					
	<b>"Напиток из шиповника</b>	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					
	<b>Пудинг из говядины</b>	60	12,96	10,08	0,6	144,6	342
	Мясо говядины (бескостное)	73,8					
	Молоко свежее	12					
	Яйцо	7,2					
	Масло сливочное	1,2					
	Масло растительное	1,2					
	Соль	0,24					
	<b>Хлеб пшеничный.</b>	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за ужин	440	18,676	16,618	77,894	386,516	
Итого за день		1653	74,198	63,869	258,776	1785,816	
Среднее значение за период:		1679.4	62.785	48.562	228.093	1613.305	