

День: понедельник
 неделя: первая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
185	Каша пшенная	180	2,6	1,5	11,6	70	0,7
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	0,9	0,9	11,8	59	0,2
1	Х/белый	30	0,75	0,98	7,4	41,7	0
6	масло	5	9,03	9,07	24,6	151,1	0
	2-й завтрак						
399	сок	100	0,2	0	15	61	1,2
	обед						
10	Салат из белокачанной капусты	40		0,1	20	50	1,5
77	Суп картофельный	180	7,94	2,69	18,94	128,25	3,19
165	Рис рассыпчатый	130	2,4	2,69	20	26	
376	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	27,76	113	0,4
	Х/черный	30	2,3	0,35	24,85	107	0
	полдник						
400	молоко	150	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
	Кондитерское изделие	20	1,9	0,6	11	68,3	0
	ужин						
238	Запеканка из творога с морковью	130	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27
383	Кисель из протертых ягод	150	0,51	0,05	27,18	111,5	0,98
	Итого за день		60	65	275	2036	26

День: вторник
 неделя: первая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
185	Каша манная	180	8	6.83	138,6 3	240	1,6
397	какао	150	4,2	3,6	27.28	119	14.8
1	Бутерброд с маслом , сыром	30/5/5	8,64	11.4	26,53	239	0
	2-й завтрак						
368	Фрукт	100	0,9	0,1	0,9	41	10
	обед						
20	Салат из моркови	40	0,9	0,1	0,9	41	10
109	Бульон куриный	180	7,94	2.69	18,94	128.25	3.19
115	гренки	10	8	0,1	10	18,1	
310	Суфле куриное	70	0,50	0,1	5	190	0,25
205	макароны	120	9	0,6	25	37	0,1
376	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	27.76	113	0,4
	Х/черный	30	2,3	0,35	24.85	107	0
	полдник						
400	молоко	150	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
478	Булочка осенняя	35	9	12	11	80	0,5
	ужин						
321	картофельное пюре	120	19	3	6	111	0,64
	соленый огурец	30					
393	Чай с лимоном	150	6	1,53	6,5	30	10
	Х/черный	30	2,3	0,35	24,85	107	0
	Итого за день		80	80	312	2037	91

День: среда
 неделя: первая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
185	Каша геркулесовая	180	4	6	11,32	108,22	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	150	4,2	3,6	27,28	119	14,8
3	хлеб с маслом , сыром	30/5/5	8,64	11,4	26,53	239	0
	2-й завтрак						
368	Фрукт	100	0,9	0,1	0,9	41	10
	обед						
34	Суп рыбный	180	7,94	19,62	50,96	410	10
411	оладьи печеночные	60	4,28	3,12	5,2	75,13	3,33
165	Гречка рассыпчатая	120	5,51	4,51	26,44	168,45	
377	Компот из плодов консервированных	150	0,4	0,02	27,76	113	0,4
	Х/черный	30	2,3	0,35	24,85	107	0
	полдник						
398	Напиток шиповник	150	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
	Б/хлеб	530	7	11	38	290	1,7
	ужин						
137	Рагу из овощей	200	19,7	52,4	5,4	132	0,64
392	Чай с сахаром	150	6	1,53	6,5	30	10
	Х/черный	30	0,22	4,6	13,1	153	4
	Итого за день		130	125	212	2300	60

День: четверг
 неделя: первая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У			
	завтрак							
168	Каша гречневая	180	3,33	5,5	11,32	108,22	0,45	
397	Какао с молоком	150	3,1	3,2	11,18	84,91	0,54	
3	Бутерброд с маслом	30/5	8,64	11,4	26,53	238,84	0	
	2-й завтрак							
368	Фрукт	100	1,8	0,2	18	92	20	
	обед							
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,05	2,96	59	0,1	
58	Борщ на м/б	180	1.63	4	11.29	88	7.03	
282	Котлета мясная	60	11.8	8	5,12	140	0	
315	картофельное пюре	120	3.35		19	13.8	2	
376	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	27.67	113	0,4	
	Х/черный	30	2,35	0.35	24,85	107		
	полдник							
400	молоко	150	6,1	5,44	10,1	113,34	4.5	
463	Пирожок с повидлом	35	4,14	2,76	40,96	206,1	0.46	
	ужин							
215	Омлет натуральный	100	5	7,6	33,60	180	21,50	
31	Салат из свеклы с сыром	40						
398	Напиток из шиповника	150	1,6	0,2	18,92	81.33	3	
	Х/черный	30	0.1	0,04	8,71	34.72	20	
	Итого за день		61,18	53.91	252.5	1880.74	81.48	

День: пятница
 неделя: первая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет

Утверждено

№ 40-07-010922



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,9	11,6	24,61	240,45	1,47
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,4	10,98	73,92	0,45
1	Бутерброд с маслом	30/5	3,67	11,3	22	204	
	2-й завтрак						
399	сок	100	1	0,2	20,2	92	4
	обед						
75	Суп рассольник по домашнему	180	1,62	4,86	6,73	98,25	0,02
298	Голубцы ленивые	130	12,94	11,81	26,41	254,53	30
354	Сметанный соус	30	0,48	1,7	2,1	26,23	0,38
376	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	23,76	113	0,4
	Х/черный	30	2,35	0,35	24,85	107	
	полдник						
401	Йогурт	150	5,4	6,2	7,9	113,9	1
	ужин						
45	Винегрет	200	4,2	14	18	250,52	24,6
393	Чай с лимоном	150	0,22	4,6	13,1	152,6	4,06
	Х/черный	30	2,3	0,35	24	107	
	Итого за день		49,68	69,84	216,74	1833,4	67,15

День: понедельник
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У			
	завтрак							
186	Каша геркулесовая	180	3,33	5,5	11,32	108,22	0,45	
397	Какао со сгущенным молоком	150	2,8	2,3	1,3	84	0	
1	Х/белый, масло	30/5	4,1	11,3	22	204	0	
	2-й завтрак							
399	сок	100	1	0,2	20,1	98	4	
	обед							
85	Суп с клецками	180	2,15	2,27	13,71	84	6,6	
132	капуста тушеная	120	7,8	9	47	250,7	12	
376	Компот из с/ф	150	0,1	0,04	8,71	34,72	20	
	Х/черный	30	2,25	0,35	24,85	107		
	полдник							
400	молоко	150	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	
	Кондитерское изделие	20	1,9	0,6	11	68,3		
	ужин							
232	Сырники с картофелем	160	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	
383	Кисель	150	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Итого за день		50,21	46,52	209,5	1750,3	47	

День: вторник
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
	завтрак							
164	Каша пшенная	180	8	6,83	38,63	240	1,57	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,3	1,3	84	0,17	
3	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/5	8.64	11.4	26.53	238,84	0	
	2-й завтрак							
368	Фрукт	100	0,9	0,1	0,9	41	10	
	обед							
56	борщ на к/б	180	1,62	4,86	6,73	77,25	0,03	
301	Куры тушеные	70	11.8	8	5,12	140		
313	Гречка	120	6.5	6	39	243,75		
354	Соус сметанный	30	0.48	1.7	2.1	26	0,38	
376	Компот из с/ф	150	0.1	0.04	8.71	34.72	20	
	Х/черный	30	2.35	0.35	24.85	107		
	полдник							
398	Напиток из шиповника	150	0.8	0.4	11.8	56.8	4.5	
458	ватрушка	45	2.49	3,93	27,56	156	0,1	
	ужин							
255	рыбная котлета	65	4.5	5,5	11.63	94.21	7,06	
20	Салат из белокачанной капусты	40	0	0	0	0	10	
393	Чай с лимоном	150	0.22	4.6	13.1	152.6	4.06	
	Х/черный	30	2.35	0.74	28.42	107		
	Итого за день		60.01	71.59	2069.05	2048.92	95.24	

День: среда

неделя: вторая

возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У			
	завтрак							
164	Каша манная	180	6.43	9.06	31.7	208.1	1,33	
397	какао с молоком	150	2.4	2.4	10.98	73.92	0.45	
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/5	8.64	11.4	26.53	238,84		
	2-й завтрак							
368	фрукт	100	0.9	0,1	0,9	41	10	
	обед							
87	Суп рыбный	180	6,93	19,62	50,97	410	41.15	
311	рис	120	4,72	5.35	21,6	172		
411	оладьи из печени	60	11,8	8	5,12	140		
377	Компот из плодов консервированных	150	0,4	0.02	27,76	113	0,4	
	Х/черный	30	2,35	0,35	24,85	107		
	полдник							
398	Напиток из шиповника	150	0,54	0,22	15,72	75,76	160	
	Х/б	30	6.5	10,68	37,42	289,48	1.68	
	ужин							
25	Салат из картофеля с зел/горошком	180	19,69	52,42	1,84	942	156,60	
392	Чай сладкий	150	6	1.53	6,5	24,64	3	
	Х/черный	30	2.35	0.35	24,85	107		
	Итого за день		80,15	122.9	284,64	2965,74	374.61	

День: четверг
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
	завтрак						
168	Каша гречневая	180	3,49	5,21,	12,5	11,19	0,45
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,2	11,18	84,91	0,54
3	Бутерброд с маслом,сыром	30/5/5	8,64	11,4	26,53	238,84	0
	2-й завтрак						
368	фрукт	100	0,53	0,14	15,85	66	42
	обед						
85	Суп гороховый на м/б	180	6.4	2,1	21,1	133,25	5,82
287	Тефтеля мясная	70	12.2	9	6	160.7	1,4
205	макароны	130	3.24	6,6	7,2	12,4	22.6
376	Компот из с/ф	150	0.4	0.02	27.76	113	0,4
	Х/черный	30	2.35	0.35	24,85	107	
	полдник						
400	молоко	150	6	5,44	10,1	113	3
476	Булка розовая	35	6,5	10,6	24,85	289,48	1,68
	ужин						
137	рагу из овощей	220	9.54	5,31	2,44	96	0,50
393	Чай с лимоном	150	0.22	4.6	13,1	152,6	52.78
	Х/черный	30	2,35	0,35	24,85	107	
	Итого за день		71,89	114,08	277.1 4	2238.53	209,47

День: пятница
 неделя: вторая
 возрастная категория: от 1 до 3 лет



№ т/к	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
завтрак							
168	Каша рисовая	180	3.33	5.5	11,32	108,22	0,45
397	какао молоком	150	2.4	2,4	10,98	73,92	0,45
1	хлеб. масло	30/5	3.67	11,3	22	204	0
2-й завтрак							
399	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2
обед							
72	Щи по- уральски	180	6,4	2,1	21,1	133,25	5.82
305	котлета из птицы	60	7.6	7.8	13,1	182	5
315	картофельное пюре	120					
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	14.8	61,04	66,8	138	15
376	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	27,76	113	0,4
	Х/черный	30	2.35	0.25	24.85	107	
полдник							
401	Кефир	100	2,78	4	8	100	1,4
ужин							
206	Макаронны с сыром	150	9.29	10,01	42.5	264	0.14
392	Чай сладкий	150	6	1.53	6,5	24.64	3
	Итого за день		63,32	96.22	137.5	2328.03	374,75