

День: День 1
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая рассыпчатая	160,	8,7	7,2	41,1	270,4	0,12	0,06	0,	1,4	4,5
393	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Бутерброд с маслом	40,	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
399	Сок фруктовый или овощной	150,	1,5	0,7	15,1	69,	0,15	0,15	3,	1,1	2,1
	ОБЕД										
58	Суп свекольный на м/к бульоне	150	1,92	3,74	10,1	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
321	Картофельное пюре	120,	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,08	4,44	32,4	0,84
256	Котлеты рыбные любительские	60,	2,11	15,2	4,08	92,93	0,02	0,129	0,422	42,038	0,401
376	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
190	Запеканка со свежими плодами	165,	3,2	3,2	26,	142,5	0,02	0,035	0,02	24,41	0,53
378	Кисель	150,	0,	0,	9,8	40,	0,3	0,3	15,	4,5	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,05	39,89	186,17	1292,17	0,95	0,904	33,362	215,323	12,331

День: День 2

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша рисовая.жидкая	160,	6,11	3,79	15,8	133,9	0,048	0,12	0,54	110,28	0,324
395	Кофейный напиток на молоке	150,	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
1	Бутерброд с маслом	40,	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
336	Капуста тушенная	120,	4,9	3,	13,8	112,5	0,04	0,04	25,5	87,	1,2
282	Котлета мясная запеченная	60,	6,2	6,6	4,5	87,5	0,056	0,03	0,11	37,3	0,52
372	Компот из свежих фруктов	150,	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
81	Суп гороховый вегитарианский	150	3,45	4,05	12,	87,45	0,15	0,045	3,195	35,88	1,59
	ПОЛДНИК										
235	Запеканка творожная	65,	5,38	7,57	6,4	127,5	0,03	0,115	0,095	64,95	0,485
354	Соус сметанный сладкий	15,	0,8	0,55	1,1	20,	0,009	0,03	0,078	15,1	0,072
393	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,78	36,61	149,14	1217,89	0,594	0,71	46,142	565,528	23,447

День: День 3

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
7	Сыр порционный	10,	2,6	2,6	0,	35,2	0,005	0,061	0,02	104,	0,112
397	Какао напиток на молоке	150,	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
94	Суп молочный с крупой	150	4,29	4,3	11,1	81,3	0,18	0,225	1,56	145,8	0,21
	Батон нарезной	30,	0,73	1,88	12,85	65,5	0,027	0,007	0,	4,75	0,3
	ЗАВТРАК 2										
399	Сок фруктовый или овощной	150,	1,5	0,7	15,1	69,	0,15	0,15	3,	1,1	2,1
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	150,	2,2	2,4	15,6	90,	0,1	0,08	9,6	28,	1,
342	Овощное рагу	120,	2,	3,2	10,3	93,5	0,009	0,018	0,54	8,1	0,75
287	Тефтели мясо-крупяные	60,	6,2	8,1	3,1	114,9	0,04	0,096	0,64	6,3	1,1
354	Соус сметанный	15,	2,4	0,8	1,4	38,4	0,005	0,002	0,354	16,3	0,059
372	Компот из свежих фруктов	150,	0,1	0,1	16,1	62,4	0,018	0,	0,	10,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
359	Соус сладкий из кураги	15	0,	0,1	1,65	9,8	0,001	0,003	0,03	3,914	0,061
401	Кисломолочный напиток с сахаром	150,	5,28	4,49	11,5	114,18	0,049	0,264	1,122	192,208	0,181
451	Оладьи с яблоками	65,	2,45	3,65	16,86	100,54	0,075	0,05	0,	11,5	0,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,24	39,34	155,26	1096,47	0,8	1,212	17,838	753,258	9,683

День: День 4

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160,	6,6	4,02	13,56	129,84	1,128	0,132	0,936	109,2	1,032
392	Кофейный напиток на молоке	150,	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
1	Бутерброд с маслом	40,	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
399	Сок фруктовый или овощной	150,	1,5	0,7	15,1	69,	0,15	0,15	3,	1,1	2,1
	ОБЕД										
342	Рис со слив.маслом	120,	4,2	2,9	29,	167,7	0,01	0,53	0,	1,09	0,42
300	Курица отварная	60,	9,95	15,55	0,	162,76	0,084	0,084	0,938	11,83	0,865
376	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
67	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150,	2,2	2,8	5,	48,	0,04	0,04	16,4	52,	0,6
	ПОЛДНИК										
372	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	16,1	62,4	0,01	0,	0,	3,9	0,06
215	Омлет	65	3,9	3,9	20,3	62,4	0,02	0,02	0,09	50,4	0,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,89	41,15	181,44	1292,23	1,67	1,296	28,588	453,393	8,133

День: День 5

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша манная жидкая	160,	3,8	2,4	16,	108,	0,01	0,01	0,	7,5	0,14
393	Чай с сахаром	150,	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Батон нарезной	30,	0,73	1,88	12,85	65,5	0,027	0,007	0,	4,75	0,3
	ЗАВТРАК 2										
399	Сок фруктовый или овощной	150,	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
84	Суп рыбный	150,	0,4	10,2	6,1	92,4	0,06	0,07	3,2	37,2	0,41
352	Свекла тушеная	40,	1,35	0,72	4,64	33,75	0,009	0,018	0,54	16,65	0,54
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	135,	12,	12,3	10,1	180,5	0,1	0,1	5,8	51,3	1,3
372	Компот из свежих фруктов	150,	0,1	0,1	16,1	62,46	0,018	0,	0,	3,9	0,06
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
400	Молоко кипяченое	150,	4,06	4,56	7,55	85,	0,06	0,025	2,05	189,	0,158
473	Булочка с изюмом	50,	6,2	3,6	26,9	179,	0,06	0,03	0,	9,9	0,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,96	40,79	147,29	1030,77	0,456	0,307	13,09	355,91	7,018

День: День 6
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
205	Макароны со сливочным маслом	120,	4,	3,9	20,8	138,	0,04	0,01	0,	8,	0,5
393	Чай с сахаром	150,	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
213	Яйцо отварное	40,	4,8	5,2	4,	62,8	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	100,	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150,	1,92	3,36	12,24	94,72	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
342	Овощное Рагу	120,	2,	3,2	10,3	93,5	0,009	0,018	0,54	8,1	0,75
310	Суфле из курицы	60,	10,4	9,88	1,84	140,	0,12	0,08	0,12	30,1	0,72
376	Компот из сухофруктов	150,	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30,	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
188	Запеканка рисовая с изюмом	165,	5,04	4,68	30,6	190,68	0,024	0,024	0,	16,8	0,48
378	Кисель	150,	0,	0,8	25,8	108,	0,02	0,04	0,	32,	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,8	36,85	178,1	1156,91	0,463	0,342	18,56	201,115	22,85

День: День 7
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша пшенная молочная жидкая	160,	6,24	4,08	15,54	134,94	0,096	0,012	0,	16,8	0,84
395	Кофейный напиток на молоке	150,	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
1	Бутерброд с маслом	40,	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
268	Суфле из рыбы	60,	3,4	6,4	4,2	61,	0,03	0,05	0,13	19,5	0,32
372	Компот из свежих фруктов	150,	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30,	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
321	Картофельное пюре	120,	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,08	4,44	32,4	0,84
56	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150,	2,	1,6	20,6	58,	0,02	0,04	9,6	48,	0,8
	ПОЛДНИК										
238	Запеканка творожная с морковью	65,	1,6	9,	6,14	77,4	0,05	0,14	0,49	83,3	0,67
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,9	34,77	148,48	1083,58	0,577	0,652	31,284	415,018	22,726

День: День 8

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
7	Сыр порционный	10,	2,6	2,6	0,	35,2	0,05	0,06	0,02	104,	0,11
397	Какао-напиток на молоке	150,	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
94	Суп молочный с крупой	150,	4,2	4,3	11,1	81,3	0,18	0,22	1,56	145,	0,12
	Батон нарезной	30,	0,73	1,88	12,85	65,5	0,027	0,007	0,	4,75	0,3
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	100,	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
336	Капуста тушенная	120,	4,9	3,	13,8	112,5	0,04	0,04	25,5	87,	1,2
282	Котлета мясная запеченная	60,	6,2	6,6	4,5	87,5	0,05	0,03	0,11	37,3	0,52
376	Компот из сухофруктов	150,	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30,	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
80	Суп картофельный с крупой	150,	2,64	2,1	14,13	73,95	0,06	0,015	0,	12,	0,75
	ПОЛДНИК										
393	Чай с сахаром	150,	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
153	Запеканка морковная	150,	4,5	6,1	3,3	159,	0,09	0,018	6,9	46,5	13,5
	Кондитерские изделия ИТОГО:		30,64	35,68	150,37	1059,95	0,691	0,701	45,662	701,991	36,26

День: День 9
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
215	Омлет натуральный	65,	3,9	3,9	20,3	62,4	0,02	0,02	0,09	50,4	0,6
396	Кофейный напиток на молоке	150,	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
1	Бутерброд с маслом	40,	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	0,02	10,	2,2	16,
	ОБЕД										
85	Суп склецками и мясом	150,	1,68	5,12	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
276	Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему	170,	12,29	13,54	14,4	230,17	0,126	0,144	7,092	31,482	2,736
372	Компот из свежих фруктов	150,	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
393	Чай с сахаром	150,	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
185	Каша молочная с крупой	160,	6,	3,6	18,78	143,58	0,053	0,12	0,936	98,4	0,552
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,81	33,61	147,14	1055,85	0,527	0,614	28,046	332,1	23,632

День: День 10

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	160,	6,	3,6	18,78	143,58	0,053	0,12	0,936	98,4	0,552
393	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Бутерброд с маслом	40,	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
399	Сок фруктовый или овощной	100,	1,5	0,78	15,1	69,	0,15	0,15	3,1	31,1	2,1
	ОБЕД										
58	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150,	1,92	3,74	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	135,	7,37	7,37	9,43	133,76	0,044	0,077	25,454	44,264	1,342
372	Компот из свежих фруктов	150,	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
	Хлеб пшеничный	40,	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	Хлеб ржаной	30,	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
401	Кисломолочный напиток	150,	5,2	4,4	11,5	114,1	0,04	0,26	1,1	192,2	0,18
454	Пирожок с яблоком	60,	10,6	6,5	37,,4	289,4	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,59	32,92	131,38	1293,89	0,59	0,807	41,3	495,284	9,464

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	406,66	371,61	1574,77	11579,71	6,724	6,333	257,73	4488,92	175,544