

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным и с сахаром	150/5/5	11,17	10,28	31,78	264	0,14	185
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за завтрак	350	19,16	29,79	53,59	558	0,16	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,15	22,8	94	6	
Обед							
Суп картофельный с рисовой крупой	200	6,87	6,72	11,4	133,8	7,2	80
Котлеты, биточки, шницель (говядина)	80	9,57	3,747	10,67	113	0,38	282
Макароны отварные	120	2,94	4,31	22,95	142	21,0	317
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	600	28,14	24,61	89,81	703,98	7,53	
Полдник							
Пирожки с повидлом	60	4,87	9,3	45,68	249	0,06	454
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	4,35	3,75	6	75	1,05	396
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	210	5,9	8,31	49,28	298	0,074	
Итог за день	1310	49,95	62,86	215,48	1653,98	13,764	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	3,93	21,06	129	0,05	1
Каша жидкая овсяная с маслом и сахаром	150/5/5	4,12	4,03	24,58	154	0	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Итого за завтрак	350	21,72	18,08	60,27	372	1,25	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный с клецками	200	1,675	2,688	10,056	69,8	1,07	85/120
Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом сл.	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
Капуста тушеная	120	2,4	4,6	12,7	100	6,9	336
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	585	16,555	11,6	75,326	473,43	17,11	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	60	4,2	1,6	35,4	173	1,7	0
Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	392
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	310	8,78	5,68	42,98	258	3,75	
Итог за день	1345	47,505	35,51	201,376	1197,43	28,11	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Икра кабачковая (консервы)	45	2,45	7,55	14,62	136	0	36
Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	6,86	11,2	1,12	127	0,12	215
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,34	78,4	0	0
Итого за завтрак	290	11,68	19,56	38,07	369,4	0,14	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,15	22,8	94	6	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
Котлета рубленая из птицы (цыпленок- бройлер) с маслом сливочным	60/5	0,24	0	1,36	15,6	12,64	71
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,3	5,7	40	234	0,04	313
Кисель из повидла	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	383
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	589	22,035	18,52	70,58	530,07	47,08	
Полдник							
Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	60	4,2	1,6	35,4	173	1,7	0
Кисло-молочный продукт (ряженка, кефир)	150	2,65	1,79	18,83	102	0,034	401
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	210	9,22	13,05	51,68	324	1,11	
Итог за день	1239	43,335	51,53	170,13	1267,47	58,33	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Закрытый бутерброд с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
Суп молочный с гречневой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,9	94
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за завтрак	395	7,3	9,01	44,88	289,4	0,97	
Второй завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	2,14	2,27	13,74	83,8	6,6	67
Рыба отварная	60	0,24	0,06	7,8	15,6	12,64	242
Картофель отварной	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	318
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	584	17,21	10,63	82,14	478,82	34,42	
Полдник							
Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	65	3,25	6,52	30,45	196	0,04	229
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	215	6,4	9,24	43,41	285	1,24	
Итого за день	1294	31,31	29,28	180,23	1197,22	46,63	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	3,93	21,06	129	0,05	1
Каша жидкая, молочная из манной крупы с маслом сливоч.и с сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,15	195,45	0,74	185
Чай с лимоном	150	0,7	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак	355	7,68	16,03	46,87	360,45	2,16	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, грушевый, кизилковый)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,15	22,8	94	6	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,45	3,9	10,19	82	8,23	82
Фрикадельки из птицы (цыпленок- бройлер) с соусом сметанным	60/15	18,82	17,25	4,7	249	0,02	308/354
Рис отварной	124	3	4,5	32,8	184	0,042	313
Компот из сушеных фруктов	150	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	595	23,88	21,93	75,42	572,67	16,68	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	6,3	2,4	53,1	259,5	2,26	0
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	210	8,64	4,4	63,73	329,5	3,24	
Итог за день	1310	40,65	42,51	208,82	1356,62	28,08	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Макароньы отварные с маслом слив.	120	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	317
Икра из кабачков (консервы)	45	0,36	1,8	1,95	24,75	5,07	36
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,034	396
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,9	0	0
Итого за завтрак	385	11,86	15,64	70,36	476,41	6,864	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,15	22,8	94	6	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
Рыба припущенная с овощами с маслом сливочным	60/5	20,68	16,57	4,38	249	0,02	244
Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,51	4,5	24,45	168,45	2,2	313
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	589	21,67	20,17	82,51	601,42	8,79	
Полдник							
Булочка домашняя	60	4,87	9,3	45,67	294	0,06	469
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	210	9,34	6,34	12,37	144	0,15	
Итог за день	1334	43,32	42,3	188,04	1315,83	21,804	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,73	6,88	14,56	136	0,07	1
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. и с сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,16	200	0,74	185
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за завтрак	350	11,7	12,64	55,79	383,6	0,07	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (банан, яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный с крупой (овсяные хлопья)	200	2	2,23	13,6	82,6	6,6	80
Плов из птицы (цыпленок- бройлер)	160	21,47	19,69	32,69	406	1,01	304
Кисель из повидла	150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	383
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	560	16,165	9,36	85,31	493,16	40,36	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	6,3	2,4	53,1	259,5	2,26	0
Кисло-молочный продукт (ряженка, кефир)	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	401
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	210	5,6	6,65	34,02	218	1,25	
Итог за день	1220	33,865	29,05	184,92	1138,76	51,68	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Каша вязкая с рисом с маслом сливочным и с сахаром	150/5/5	4,53	8,47	25,16	200	0,74	168
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102	0,034	396
Итого за завтрак	350	7,71	16,03	46,88	365	2,16	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,15	22,8	94	6	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,44	3,9	6,78	35,49	14,76	67
Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	9,09	6,62	16,49	161	7,34	261/354
Картофель отварной	120	2,94	4,31	22,95	142	21,0	318
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	599	14,75	12,01	68,83	411,91	22,25	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	13,2	3,9	45,45	270	0,033	0
Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	392
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	310	17,55	7,65	51,45	345	1,083	
Итого за день	1409	40,46	35,84	189,96	1215,91	31,493	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	3,93	21,06	136	0,05	1
Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,9	94
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Итого за завтрак	390	9,6	11	48,52	338,4	1,93	
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоки, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
Птица (цыпленок- бройлер) тушенная в соусе с овощами	180	4,43	0,18	1,89	151	0,77	302
Компот из сушеных фруктов	150	5,4	4,6	34	84,75	0,03	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	580	18,44	10,47	94,5	464,55	5,59	
Полдник							
Сырники из творога с повидлом	50/20	9,3	6,33	5,38	116	0,13	231
Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	28	2,05	392
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итог за полдник	220	13,38	6,68	37,88	144	2,08	
Итог за день	1290	41,82	28,55	190,7	990,95	19,6	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным и с сахаром	150/5/5	4,12	4,03	24,58	154	0	185
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	3,93	21,06	129	0,05	1
Итого за завтрак	355	8,89	10,92	46,13	321	0,09	
Второй завтрак							
Сок фруктовый (яблочный, мультифрукт)	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399
Итого за второй завтрак	150	0,45	0,15	22,8	94	6	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1,8	4,91	8,48	44,37	18,46	57
Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	18,82	17,25	4,7	249	0,02	298/355
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,15	20	84,75	0,15	376
Хлеб пшеничный	50	5,33	2,26	23,77	137	0,15	0
Итого за обед	539	23,89	21,93	78,83	619,18	10,15	
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	60	13,2	3,9	45,45	270	0,033	0
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Соль	3,5	0	0	0	0	0	0
Итого за полдник	210	16,35	6,62	58,41	359	1,233	
Итого за день	1254	49,58	39,62	206,17	1393	17,473	