

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
<b>День 1</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,09	3,52
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	20	2,54	2,3
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная или морковная	45	1,06	2,07
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	150	1,06	3,12
<b>ОБЕД</b>	Сметана (2вариант)	5	0,14	0,5
<b>ОБЕД</b>	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	14,05	10,05
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Сок яблочный	150	0,75	0,
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки из дрожжевого теста ( с повидлом)	50	3,13	1,
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1121,</b>	<b>35,67</b>	<b>30,61</b>
<b>День 2</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,3
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	150	3,15	2,71
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,07	1,92
<b>ОБЕД</b>	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,75	5,27
<b>ОБЕД</b>	Рагу из овощей	150	2,99	7,9
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,12	0,12
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,05
<b>ПОЛДНИК</b>	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1291,</b>	<b>41,39</b>	<b>41,73</b>
<b>День 3</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,94
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	150	4,35	3,75
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	150	2,34	1,68
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,87	8,25
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,1	4,86
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Сок яблочный	150	0,75	0,
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из смеси круп (2 вариант)	100	5,57	7,18

<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель молочный	150	3,15	2,79
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1351,</b>	<b>42,55</b>	<b>41,92</b>
<b>День 4</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный овсяный	200	6,98	6,66
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Томаты соленные	45	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,69
<b>ОБЕД</b>	Рыба отварная	70	7,37	0,98
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	120	2,45	3,84
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки из дрожжевого теста	50	6,53	2,87
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1241,</b>	<b>36,59</b>	<b>27,57</b>
<b>День 5</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	5,78	6,12
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком или сливками	150	2,18	2,36
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленные	45	0,36	0,05
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,01
<b>ОБЕД</b>	Сметана	10	0,27	1,
<b>ОБЕД</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,58	5,41
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Сок яблочный	150	0,75	0,
<b>ПОЛДНИК</b>	Морковь, тушенная с яблоками	60	0,71	1,78
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	25	1,62	2,95
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1241,</b>	<b>23,74</b>	<b>26,98</b>
<b>День 6</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая с маслом и сахаром (крупя пшено)	120	3,12	2,16
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Томаты соленные	45	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,27	3,2
<b>ОБЕД</b>	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	100	8,84	5,68
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	120	2,45	3,84
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,04
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	50	3,98	1,93
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1211,</b>	<b>33,58</b>	<b>26,7</b>
<b>День 7</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Вареники ленивые (отварные)	140	19,19	17,

<b>ЗАВТРАК</b>	Соус сметанный	15	0,21	0,75
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная или морковная	45	1,06	2,07
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,01
<b>ОБЕД</b>	Сметана	10	0,27	1,
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	70	7,63	4,64
<b>ОБЕД</b>	Каша вязкая (крупа гречневая)	100	0,03	1,48
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Сок яблочный	150	0,75	0,
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка со свежими плодами	100	3,31	2,78
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с молоком или сливками	150	2,18	2,36
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1206,</b>	<b>39,86</b>	<b>37,58</b>
<b>День 8</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	200	5,78	6,12
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком	150	3,15	2,71
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Капуста квашенная	45	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	150	1,05	1,88
<b>ОБЕД</b>	Котлеты рыбные любительские	70	4,8	2,65
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	120	2,45	3,84
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01
<b>ОБЕД</b>	Макаронник	120	4,94	6,17
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1311,</b>	<b>31,47</b>	<b>32,9</b>
<b>День 9</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Томаты соленные	45	0,	0,
<b>ЗАВТРАК</b>	Драчена	80	7,9	10,79
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком или сливками	150	2,18	2,36
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоки свежие	75	0,3	0,3
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная или морковная	45	1,06	2,07
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,01
<b>ОБЕД</b>	Сметана	10	0,27	1,
<b>ОБЕД</b>	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,39
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Сок яблочный	150	0,75	0,
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	50	3,94	2,26
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1136,</b>	<b>44,65</b>	<b>38,4</b>
<b>День 10</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Рыба, тушенная с овощами	140	5,96	6,57
<b>ЗАВТРАК</b>	Пюре картофельное завтрак	100	2,04	3,2
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло (порциями)	5	0,04	3,62
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный (завтрак)	20	1,52	0,18
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0,04	0,01
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	150	4,35	3,75
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	150	2,34	1,68
<b>ОБЕД</b>	Суфле из курицы	70	10,78	12,03

<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,1	4,86
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,19
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	0,	0,
<b>ОБЕД</b>	Компот из свежих плодов (1 вариант)	150	0,12	0,12
<b>ПОЛДНИК</b>	Свекла, тушенная с яблоками	60	0,85	0,82
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный (полдник)	10	0,76	0,09
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	25	1,62	2,95
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1381,</b>	<b>39,69</b>	<b>44,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12490,</b>	<b>369,19</b>	<b>348,54</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1249,</b>	<b>36,919</b>	<b>34,854</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			<b>27,84</b>	<b>26,28</b>

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
у			
28,05	157	0	167а
0,14	31,5	0	213
0,06	33	0	6
9,34	42,72	0	701/1
6,99	28,01	0,015	392
7,35	33	7,5	368
5,55	45,04	3,024	54
7,39	63,21	7,17	76
0,2	5,95	0,025	400б
10,3	187,41	8,149	274
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
15,15	64	3	399г
35,21	148,35	0,007	458
6,3	76	0,45	401в
<b>141,84</b>	<b>960,05</b>	<b>29,34</b>	

14,42	124,6	0,98	90а
0,06	33	0	6
0,	18	0,035	7
12,96	89	1,2	397
9,34	42,72	0	701/1
7,35	33	7,5	368
7,12	58,43	8,686	84
6,01	90,42	0,266	287
14,1	138,73	6,341	137
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
17,91	73,2	1,29	372
17,15	247	0,24	237
1,99	15,22	0,048	351
6,99	28,01	0,015	392
<b>125,21</b>	<b>1036,19</b>	<b>26,601</b>	

18,	153,3	0,728	93
0,06	33	0	6
0,	18	0,035	7
10,64	70	0,975	395
9,34	42,72	0	701/1
6,3	76	0,45	401в
9,3	63,78	6,72	80
11,25	162,17	0,105	282
14,15	112,65	25,74	336
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
15,15	64	3	399г
25,42	177,62	0,291	196а

22,68	128,55	1,08	384
<b>152,1</b>	<b>1146,65</b>	<b>39,124</b>	

20,7	170,6	1,04	89a
0,06	33	0	6
0,	18	0,035	7
9,34	42,72	0	701/1
10,64	70	0,975	395
7,35	33	7,5	368
0,	0	0	55B
10,29	62,85	4,95	82
0,45	38,96	0,105	242
16,36	109,8	14,532	321
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
20,82	84,75	0,3	376
25,25	147,01	0,108	458
6,3	76	0,45	401B
<b>137,37</b>	<b>931,55</b>	<b>29,995</b>	

17,44	152,76	1,82	94
0,06	33	0	6
9,34	42,72	0	701/1
11,04	74,61	0,39	394
7,35	33	7,5	368
0,77	5,85	2,25	55б
6,27	56,64	4,117	57
0,39	11,9	0,05	400a
13,74	134,16	6,12	302
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
15,15	64	3	399г
6,08	43,26	1,512	345
5,9	109,12	0	703
6,99	28,01	0,015	392
<b>110,33</b>	<b>833,89</b>	<b>26,774</b>	

24,23	123,42	0	168л
0,06	33	0	6
0,	18	0,035	7
9,34	42,72	0	701/1
6,99	28,01	0,015	392
7,35	33	7,5	368
0,	0	0	55B
9,98	82,27	1,848	81
15,21	73,64	0	115
12,53	136,67	12,52	298
16,36	109,8	14,532	321
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
22,65	92,7	0,825	382
27,88	136,9	0,089	466
6,3	76	0,45	401B
<b>168,69</b>	<b>1030,99</b>	<b>37,814</b>	

19,84	310,16	0,252	230
-------	--------	-------	-----

0,88	11,11	0,006	354
10,64	70	0,975	395
7,35	33	7,5	368
5,55	45,04	3,024	54
6,27	56,64	4,117	57
0,39	11,9	0,05	400a
2,53	90,39	0,582	277
0,04	13,58	0	1686
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
15,15	64	3	399r
21,39	124	0,29	190
11,04	74,61	0,39	394
<b>110,88</b>	<b>949,29</b>	<b>20,186</b>	

17,44	152,76	1,82	94
0,06	33	0	6
0,	18	0,035	7
9,34	42,72	0	701/1
12,96	89	1,2	397
7,35	33	7,5	368
0,	0	0	55a
6,3	46,71	1,668	85
3,96	55,83	0,098	256
16,36	109,8	14,532	321
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
20,82	84,75	0,3	376
27,85	186,58	0	209
6,3	76	0,45	401B
<b>138,55</b>	<b>973,01</b>	<b>27,603</b>	

0,	0	0	55B
4,87	147,7	0,256	228
0,	18	0,035	7
0,06	33	0	6
9,34	42,72	0	701/1
11,04	74,61	0,39	394
7,35	33	7,5	368
5,55	45,04	3,024	54
6,27	56,64	4,117	57
0,39	11,9	0,05	400a
20,51	223	8,715	294
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
15,15	64	3	399r
28,06	139,95	0,086	473
6,3	76	0,45	401B
<b>124,7</b>	<b>1010,42</b>	<b>27,623</b>	

1,74	87,49	1,575	247
13,63	91,5	12,11	321a
0,06	33	0	6
9,34	42,72	0	701/1
6,99	28,01	0,015	392
6,3	76	0,45	401B
9,3	63,78	6,72	80
2,28	144,53	0,994	310a

14,15	112,65	25,74	336
9,81	44,86	0	701/2
0,	0	0	700
17,91	73,2	1,29	372
6,96	38,4	0,648	135
4,67	21,36	0	701,/2
5,9	109,12	0	703
7,58	85	2,055	400
<b>116,62</b>	<b>1051,62</b>	<b>51,597</b>	
<b>1326,29</b>	<b>9923,66</b>	<b>316,657</b>	
<b>132,629</b>	<b>992,366</b>	<b>31,6657</b>	
<b>1326,29</b>	<b>748,23</b>	<b>23,88</b>	