

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1,5-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Понедельник							
Завтрак	Суп гречневый молочный	150	5,28	7,43	21,87	170,4	№ 93
	Батон с маслом	25	2,35	5,05	15,45	116,1	№ 1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	9	34,6	№ 377
Итого за завтрак			7,65	12,48	46,32	321,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	№ 399
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за 2 завтрак			1,1	0,8	25,4	113,8	
Обед	Рассольник по – ленинградски на м/к бульоне	180	1,67	2,67	10,42	72,54	№ 76
	Ленивые голубцы с мясом говядины	180	11,19	10,47	13,53	220,38	№ 297
	Компот из свежих фруктов	180	0,35	-	20,21	82,66	№ 372
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,53	0,2	9,87	47,6	№ 148
Итого за обед			17,82	14,3	75,39	529,58	
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	130	21,31	10,6	22,85	267,88	№ 231
	Чай	180	0,1	0,03	9,51	36,29	№ 375
Итого за полдник			21,41	10,63	32,36	304,17	
Всего за день:			47,98	38,21	179,47	1271,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная	150	2,19	8,57	7,34	81,71	№ 314
	Батон с сыром	24	4,56	2,79	20,6	131,56	№ 3
	Чай	180	0,03	-	12,0	46,13	№ 375
Итого за завтрак			6,78	11,36	39,94	259,4	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	44,0	№ 368
Итого за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Салат из свеклы	40	1,0	3,0	5,8	53,9	№ 33
	Суп сырный на кур./бульоне	180	2,91	5,05	9,56	116,64	
	Макароны отварные	120	10,44	6,56	69,77	84,36	№ 309
	Котлета из мяса говядины	60	15,79	5,6	8,26	144,92	№ 608
	Компот из изюма	180	0,47	27,0	110,21	110,21	№ 401
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,3	0,3	14,8	71,4	№ 148
	Итого за обед			35,99	48,47	239,76	687,83
Полдник	Суп вермишелевый молочный	150	3,3	4,5	10,32	93,52	№ 120
	Какао с молоком	180	4,39	4,94	15,25	119,9	№ 382
	Батон с маслом	25	3,34	1,96	15,4	96,40	№ 1
Итого за полдник			11,03	11,4	40,97	309,82	
Всего			54,2	71,63	330,47	1301,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Среда							
Завтрак	Каша пшенная	150	5,8	7,5	22,33	174,82	
	Батон с маслом	25	3,07	7,01	20,67	157,3	
	Чай с лимоном	180	0,02	-	9	34,6	
Итого за завтрак			8,89	14,51	52,0	366,72	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0	
	Кондитерское изделие	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Итого за 2 завтрак			1,1	0,8	25,4	113,8	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33,2	
	Суп гречневый с фрикадельками	180	5,3	4,14	12,35	108,0	
	Картофель тушенный с мясом говядина	180	3,37	4,32	31,45	170,5	
	Компот из изюма	180	0,21	-	22,14	90,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,53	0,2	9,87	47,6	
Итого за обед			14,13	11,66	100,25	556,15	
Полдник	Плюшка	70	10,61	12,79	40,21	308,98	
	Йогурт	180	3,0	2,3	4,5	72,0	
Итого за полдник			13,61	15,09	44,71	380,98	
Всего			37,73	42,06	222,36	1417,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День: Четверг								
Завтрак	Суп вермишелевый с яйцом	150	3,02	4,89	18,45	134,16		
	Батон с сыром	24	3,34	1,96	15,4	96,44	№ 3	
	Чай	180	0,1	0,03	9,51	36,29	№ 375	
Итого за завтрак			6,46	6,88	43,36	266,89		
Второй завтрак	Фрукт (банан)	95	1,4	0,48	19,95	90,25	№ 368	
Итого за 2 завтрак			1,4	0,48	19,95	90,25		
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,84	7,15	4,77	86,46	№	
	Щи рыбные	180	7,94	2,32	13,66	123,34	№ 84	
	Котлета из мяса птицы	60	12,4	14,5	5,1	200,5	№ 307	
	Гречка отварная	120	7,24	5,78	35,51	225,3	№ 302	
	Соус молочный	30	0,78	3,4	3,1	46,96		
	Компот из свежих фруктов	180	0,35	-	20,21	82,66	№ 372	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	№ 147	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,53	0,2	9,87	47,6	№ 148	
	Итого за обед			34,16	34,31	113,58	919,22	
	Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	110	5,89	7,03	23,8	198,0	№ 447
Компот из свежих фруктов		180	0,35	-	20,21	82,66	№ 372	
Итого за полдник			6,24	7,03	44,01	280,66		
Всего			48,26	48,7	220,9	1557,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День: Пятница							
Завтрак	Каша « Дружба»	150	4,71	5,82	22,09	157,47	
	Батон с маслом	25	2,35	5,05	15,45	116,1	
	Чай с лимоном	180	0,02	-	9	34,6	
Итого за завтрак			7,08	10,87	46,54	308,17	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43	
	Кондитерское изделие	20	0,94	1,86	16,8	68,8	
Итого за 2 завтрак			1,44	1,96	26,7	111,8	
Обед	Салат из свежих овощей	40	1,33	7,07	4,03	85,55	
	Борщ на кур. \ бульоне	180	3,42	2,09	7,08	80,22	
	Гуляш из мяса птицы	100	19,72	17,89	4,76	168,2	
	Рис отварной	120	2,25	3,66	16,97	125,7	
	Компот из изюма	180	0,21	-	22,14	90,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,53	0,2	9,87	47,6	
Итого за обед			31,54	31,87	86,21	704,12	
Полдник	Тефтеля из мяса говядины	60	7,65	5,97	7,88	71,94	
	Макароны отварные	120	8,59	4,62	60,21	63,96	
	Чай с молоком	180	1,93	2,11	12,6	74,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	
Итого за полдник			19,71	13,18	91,37	263,1	
Всего			59,77	57,88	250,82	1387,19	