

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 2 День: Понедельник							
Завтрак	Каша пшенная	150	5,8	7,5	22,33	174,82	№ 168
	Батон с сыром	24	3,34	1,96	15,4	96,44	№ 3
	Чай с лимоном	180	0,02	-	9,0	34,6	№ 377
Итого за завтрак			9,16	9,46	46,73	305,86	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	95	0,38	0,29	9,79	43,7	№ 368
Итого за 2 завтрак			0,38	0,29	9,79	43,7	
Обед	Салат из свежих овощей	40	0,27	3,66	1,18	58,85	№ 15
	Щи на м/к бульоне	180	3,82	4,89	7,19	86,64	№ 68
	Плов с мясом говядины	180	18,86	20,09	26,76	357,71	№ 265
	Компот из изюма	180	0,21	-	22,14	90,45	№ 401
	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			27,77	29,8	88,5	747,65	
Полдник	Овощное рагу	180	10,6	11,9	9,9	126,75	№ 342
	Чай	180	0,1	0,03	9,51	36,29	№ 391
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	№ 147
Итого за полдник			12,24	12,41	30,09	216,24	
Всего за день:			49,55	51,96	175,11	1313,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День: Вторник							
Завтрак	Каша овсяная	150	35,63	7,95	23,03	182,84	
	Батон с маслом	25	2,35	5,05	15,45	116,1	
	Чай	180	0,1	0,03	9,51	36,29	
Итого за завтрак			38,08	13,03	47,99	335,23	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64,0	
	Кондитерское изделие	20	0,94	1,86	16,8	68,8	
Итого за 2 завтрак			1,69	1,86	31,95	132,8	
Обед	Салат из свеклы	40	0,6	2,0	3,8	35,93	
	Суп рисовый на кур./бульоне	180	12,0	10,3	20,8	82,66	
	Курица кусочками	60	17,65	14,58	4,7	221,0	
	Макароны отварные	120	8,59	4,62	60,21	63,96	
	Компот из свежих фруктов	180	0,35	-	20,21	82,66	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за обед			44,57	32,76	145,88	664,01	
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	70	16,78	22,19	35,78	346,64	
	Чай	180	0,1	0,03	9,51	36,29	
Итого за полдник			16,88	22,22	45,29	382,93	
Всего			101,22	69,87	271,11	1514,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День: Среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,8	7,39	22,14	169,29	№ 168
	Батон с сыром	24	3,34	1,96	15,4	96,44	№ 3
	Чай с лимоном	180	0,02	-	9	34,6	№ 377
Итого за завтрак			8,16	9,35	46,54	300,33	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	39,33	№ 368
Итого за 2 завтрак			0,38	0,38	9,31	39,33	
Обед	Салат « Винегрет »	40	0,61	4,56	3,16	52,6	№ 45
	Суп вермишелевый на кур./бульоне	180	3,55	4,14	7,77	79,84	№ 111
	Гороховое пюре	120	11,19	10,47	13,53	220,38	№ 161
	Тефтеля из мяса говядины	60	7,65	5,97	7,88	71,94	№ 276
	Компот из изюма	180	0,21	-	22,14	90,45	№ 401
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	№ 147
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,53	0,2	9,87	47,6	№ 148
Итого за обед			27,96	26,3	85,71	669,21	
Полдник	Суп вермишелевый с яйцом	180	3,02	4,89	18,45	134,16	
	Кисель	180	0,003	-	11,34	45,4	№ 360
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,08	53,2	№ 147
Итого за полдник			4,563	5,37	39,87	232,76	
Всего			41,063	41,4	181,43	1241,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День: Четверг								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	180	5,28	7,43	21,87	170,4		
	Батон с маслом	25	2,35	5,05	15,45	116,1		
	Чай	180	0,1	0,03	9,51	36,29		
Итого за завтрак			7,73	12,51	46,83	322,79		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43,0		
	Кондитерское изделие	20	0,96	0,56	15,54	67,2		
Итого за 2 завтрак			1,46	0,66	25,44	110,2		
Обед	Салат из свежей помидоры с луком	40	2,18	3,78	7,17	78,48		
	Суп с клецками на кур./бульоне	180	3,8	2,5	9,5	50,38		
	Суфле куриное	85	8,14	6,14	1,63	17,71		
	Макароны отварные	120	8,59	4,62	60,21	63,96		
	Компот из свежих фруктов	180	0,35	-	20,21	82,66		
	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			27,67	18,2	129,95	447,19	
	Полдник	Лепешка творожная	70	7,1	4,8	96,4	253,09	
		Ряженка	180	4,5	9	11,14	127,5	
Итого за полдник			11,6	13,8	107,54	380,59		
Всего			48,46	45,17	309,76	1260,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День: Пятница								
Завтрак	Каша « Дружба»	150	4,71	5,82	22,09	157,47	№ 168	
	Батон с сыром	24	3,34	1,96	15,4	96,44	№3	
	Чай с лимоном	180	0,02	-	9	34,6	№ 377	
Итого за завтрак			8,07	7,78	46,49	288,51		
Второй завтрак	Фрукт (банан)	95	0,2	0,1	4,1	18,8	№ 368	
Итого за 2 завтрак			0,2	0,1	4,1	18,8		
Обед	Салат из квашенной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33,2	№ 47	
	Суп гороховый на м/к бульоне	180	6,18	4,35	15,6	107,51	№ 102	
	Рыба кусочками	60	12,28	0,55	0,54	56,0	№ 254	
	Картофельное пюре	120	3,1	5,4	20,3	141,0	№ 312	
	Компот из изюма	180	0,21	-	22,14	90,45	№ 401	
	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			27,02	13,5	92,89	582,16	
	Полдник	Котлета из мяса говядины	60	15,79	5,6	8,26	144,92	№ 608
Салат « Степной»		40	0,27	3,66	1,18	58,85	№ 25	
Какао с молоком		180	4,39	4,94	15,25	119,9	№ 397	
Хлеб пшеничный		20	1,54	0,48	10,68	53,2	№ 147	
Итого за полдник			21,99	14,68	35,37	376,87		
Всего			57,28	36,06	178,85	1266,34		