|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Неделя:** 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **День:** понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **№**  |  | **Масса** | **Пищевые вещества, г** | **Энергет. ценность,** | **Витамины, мг** |
|  | **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** |  | **ккал** |
|  | **туры** |   |  | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **E** | **A** |
|  | **Завтрак** |
|  | 184 | Каша молочная ячневая с маслом | 155 | 4,3 | 10,2 | 22,9 | 201,6 | 0,4 |   |   |
|  | к/к | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
|  | 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
|  | 392 | Чай с сахаром | 160 | 0.1 | 0 | 7,9 | 31,6 | 0 |   |   |
|  |   | **Итого** | **350** | **6,6** | **15,2** | **46,2** | **349,2** | **0,4** |   |   |
|   | **Второй завтрак 10 ч** |
|   | 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |  |  |
|   | к/к | Фрукты свежие (2-3 г) | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 9,5 |  |  |
|   |   | **Итого** | **145** | **0,65** | **0,45** | **14,25** | **66,2** | **10,5** |  |  |
|   | 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |  |  |
|   | к/к | Пюре фруктовое  | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|   |   | **Итого** | **120** | **0,25** | **0,05** | **11,45** | **47,5** | **1** |   |   |
|   | **Обед** |
|   | 56 | Икра свекольная | 30 | 0,75 | 2,8 | 3,4 | 42,7 | 1,9 |   |   |
|   | 104 | Суп томатный с фасолью, курицей и сметаной | 150/6/5 | 4 | 6 | 9 | 98 | 8 |   |   |
|   | 152 | Котлеты из птицы запеченые  | 50 | 11,5 | 12,3 | 6,4 | 181,8 | 0,5 |   |   |
|   | 368 | Соус молочный | 15 | 0,6 | 2,17 | 8,8 | 29,17 | 0 |   |   |
|   | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4,6 | 3 | 24,2 | 142 | 0 |   |   |
|   | 440 | Напиток фруктово-ягодный  | 150 | 0,08 | 0 | 17,41 | 70,8 | 0,7 |   |   |
|   | к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
|   | к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,6 | 0,15 | 15,93 | 40,8 | 0 |   |   |
|   |   | **Итого** | **526** | **24,63** | **26,52** | **95,14** | **652,67** | **11,1** |   |   |
|   | **Уплотненный полдник** |
|   | 453 | Ватрушка "Королевская" с творогом | 80 | 9,8 | 11,4 | 23,3 | 236,9 | 0,2 |   |   |
|  | 394 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 70,7 | 0,4 |   |   |
|  |   | **Итого** | **230** | **11,9** | **13,2** | **34,7** | **307,6** | **0,6** |   |   |
|  |   | **Всего** |   | **43,38** | **54,97** | **187,49** | **1356,97** | **13,1** |   |   |
| **Неделя:** 1 |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№**  |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества, г** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **ккал** |  **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **A** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 328 | Каша молочная "Артековская" с маслом | 153 | 4 | 6,2 | 23,7 | 167,2 | 0,4 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 7 | 1,6 | 2,1 | 0 | 25,5 | 0 |   |   |
| 433 | Какао с молоком | 160 | 3 | 2,4 | 19,5 | 112,7 | 0,4 |   |   |
|   | **Итого:** | **350** | **10,9** | **11,6** | **58,6** | **384** | **0,8** |   |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| к/к | Фрукты свежие  | 95 | 1,4 | 0,5 | 20 | 91,2 | 9,5 |  |  |
| 375 | Компот из изюма | 50 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,4 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **145** | **1,5** | **0,5** | **26,4** | **117,6** | **9,5** |   |   |
| **Обед** |
| 55 | Икра овощная | 30 | 0,6 | 1,4 | 3 | 26,5 | 1,5 |  |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем,птицей и сметаной  | 150/6/5 | 3,6 | 5,9 | 5,2 | 90,6 | 11 |  |  |
| 290 | Пудинг из говядины | 60 | 14,4 | 16,4 | 0,5 | 206,4 | 0 |   |   |
| 322 | Пюре овощное | 110 | 2,2 | 3,7 | 14,2 | 99,6 | 6,6 |   |   |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,25 | 0,6 | 0,95 | 12,05 | 0 |   |   |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 150 | 0,2 | 0 | 18,8 | 77,1 | 14 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **541** | **23,99** | **28,24** | **61,19** | **600,45** | **33,1** |   |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 210 | Макароны отварные с сыром | 100/10 | 7,3 | 8,7 | 32,9 | 240,5 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7,4 | 29,5 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **275** | **8,45** | **8,8** | **47,85** | **305,5** | **0** |   |   |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |
|   | **Всего:** |  | **44,84** | **49,14** | **194,04** | **1407,55** | **43,4** |  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:**  1  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** c 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |  |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |  |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |  |
| **Завтрак** |  |
| 328 | Каша молочная "Дружба" | 150 | 4,8 | 7,3 | 23,5 | 180 | 0,2 |   |   |  |
| 13 | Масло сливочное | 3 | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |   |   |  |
| к/к | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |  |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |  |
| 393 | Чай с лимоном | 163 | 0 | 0 | 12,8 | 51,8 | 0,5 |   |   |  |
|   | **Итого** | **351** | **7,1** | **14,8** | **45,77** | **370,3** | **0,7** |   |   |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |  |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |   |   |  |
| к/к | Фрукты свежие (2-3 г) | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 9,5 |   |   |  |
|   | **Итого** | **145** | **0,65** | **0,45** | **14,25** | **66,2** | **10,5** |   |   |  |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |   |   |  |
| к/к | Пюре фруктовое  | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |   |   |  |
|   | **Итого** | **120** | **0,25** | **0,05** | **11,45** | **47,5** | **1** |   |   |  |
| **Обед** |  |
| 99 | Суп картофельный с горохом и курицей | 150/6 | 5,7 | 5,5 | 11,1 | 116,9 | 2,6 |  |  |  |
| 321 | Картофельное пюре с маслом | 60 | 1,7 | 3 | 9,2 | 71,8 | 4,2 |   |   |  |
| 131 | Капуста тушеная | 60 | 1,92 | 4,8 | 8,16 | 84 | 18,75 |   |   |  |
| 312 | Кнели куриные с рисом  | 60 | 10,7 | 12,1 | 4,2 | 166,9 | 0,5 |   |   |  |
| 388 | Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,045 | 0 | 8,18 | 51 | 0,225 |   |   |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |  |
|   | **Итого** | **556** | **22,805** | **25,64** | **59,38** | **578,8** | **26,275** |   |   |  |
| **Уплотненный полдник** |  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 80/3 | 8,4 | 14 | 2 | 166,7 | 0,1 |  |  |  |
| 10 | Салат из кукурузы консервированной | 25 | 0,7 | 1,5 | 2 | 23,9 | 0,9 |   |   |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |  |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 150 | 0,08 | 0 | 17,41 | 70,8 | 0,7 |   |   |  |
|   | **Итого** | **273** | **10,33** | **15,6** | **28,96** | **296,9** | **1,7** |   |   |  |
|  | **Всего** |  | **40,485** | **56,09** | **145,56** | **1293,5** | **29,675** |  |   |  |
| **Неделя:** 1  |  |  |  |  |  |  |
| **День четвертый:** четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 189 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,4 | 6 | 24,1 | 168,4 | 0,4 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 3 | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |   |   |
| 394 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,3 | 1,8 | 12,4 | 75,1 | 0,4 |   |   |
|   | **Итого:** | **353** | **10,15** | **16,78** | **51,9** | **400,09** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 437 | Напиток вишневый  | 50 | 0 | 0 | 5,4 | 22 | 0,3 |   |   |
| к/к | **Фрукты свежие (2-3 г)** | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 9,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **145** | **0,4** | **0,4** | **14,7** | **66,7** | **9,8** |   |   |
| 437 | Напиток вишневый  | 50 | 0 | 0 | 5,4 | 22 | 0,3 |   |   |
| к/к | Пюре фруктовое  | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **120** | **0** | **0** | **11,9** | **48** | **0,3** |  |  |
| **Обед** |
| 54 | Икра морковная | 30 | 0,7 | 1,5 | 3,2 | 29,5 | 1,5 |  |  |
| 84 | Суп с рыбными фрикадельками  | 150/20 | 5,9 | 3,2 | 10,9 | 94,4 | 5,6 |   |   |
| 246 | Рулет из рыбы | 60 | 9,3 | 6,2 | 9,3 | 139,5 | 0,2 |   |   |
| 316 | Рис припущенный | 110 | 2,67 | 3,15 | 26,88 | 146 | 0 |  |  |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,25 | 0,6 | 0,95 | 12,05 | 0 |  |  |
| 374 | Компот плодовый | 150 | 0,15 | 0 | 15,9 | 65,1 | 0,3 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **575** | **21,71** | **14,89** | **85,67** | **574,75** | **7,6** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 240 | Пудинг из творога с яблоком | 80 | 12 | 12,24 | 30 | 281,04 | 0,64 |  |  |
| 490 | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49 | 0,15 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7,4 | 29,5 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **290** | **14,23** | **13,62** | **53,28** | **395,04** | **0,79** |  |  |
|   | **Всего:** |  | **46,09** | **45,29** | **202,75** | **1417,88** | **9,49** |  |  |
| **Неделя:** 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 182 | Каша молочная рисовая с маслом | 150 | 4,38 | 5,87 | 21,67 | 157 | 0,4 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| к/к | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 160 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 71,4 | 0,4 |   |   |
|   | **Итого** | **350** | **8,78** | **16,77** | **48,47** | **381,8** | **0,8** |  |   |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | 50 | 0 | 0 | 5 | 20,5 | 0,2 |  |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 95 | 1,4 | 0,5 | 20 | 91,2 | 9,5 |   |   |
|   | **Итого** | **145** | **1,4** | **0,5** | **25** | **111,7** | **9,7** |  |   |
| **Обед** |
| к/к | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,6 | 2,2 | 34,6 | 0,8 |   |   |
| 76 | Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной | 150/6/5 | 3,5 | 6 | 8 | 102,6 | 5,1 |   |   |
| 309 | Биточки рубленные из курицы | 60 | 12,1 | 3 | 8,7 | 126,4 | 0,18 |   |   |
| 321 | Картофельное пюре с маслом | 110 | 2,29 | 7,15 | 15,06 | 134 | 13,31 |   |   |
| 368 | Соус молочный | 15 | 0,6 | 2,17 | 8,8 | 29,17 | 0 |   |   |
| 437 | Напиток из черноплодной рябины с яблоком | 150 | 0,09 | 0,09 | 18,59 | 75,92 | 9,42 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого** | **566** | **21,92** | **21,25** | **79,89** | **590,89** | **28,81** |   |   |
| **Уплотненный полдник** |
| 582 | Булочка "Домашняя" молочная | 50 | 6,7 | 6,3 | 39,6 | 242,3 | 0,1 |   |   |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 1,95 |   |   |
|   | **Итого** | **200** | **11,05** | **11,1** | **46,65** | **332,3** | **2,05** |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |
|   | **Всего** |  | **43,15** | **49,62** | **200,01** | **1416,69** | **41,36** |  |   |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,**  | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 184 | Каша молочная ячневая с маслом | 155 | 4,3 | 10,2 | 22,9 | 201,6 | 0,4 |   |   |
| к/к | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0 | 0 | 6,99 | 29,5 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **350** | **6,6** | **15,2** | **45,29** | **347,1** | **0,4** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |  |   |
| к/к | **Фрукты свежие (2-3 г)** | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 9,5 |  |   |
|   | **Итого:** | **145** | **0,65** | **0,45** | **14,25** | **66,2** | **10,5** |  |   |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0 | 5,4 | 22 | 0,3 | 1 |  |   |
| к/к | Пюре фруктовое  | 70 | 0 | 6,5 | 26 | 0 | 0 |  |   |
|   | **Итого:** | **120** | **0** | **393,5** | **48** | **0,3** | **1** |  |  |
| **Обед** |
| 55 | Икра овощная | 30 | 0,6 | 1,4 | 3 | 26,5 | 1,5 |   |   |
| 76 | Рассольник "Ленинградский" с курицей и сметаной | 150/6/5 | 3,3 | 5,47 | 10,5 | 105,15 | 2,85 |   |   |
| 309 | Биточки рубленные из курицы | 60 | 12,8 | 13,3 | 7,5 | 200,6 | 0,6 |   |   |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 80 | 4,6 | 3 | 24,2 | 142 | 0 |   |   |
| 368 | Соус молочный | 15 | 0,6 | 2,17 | 8,8 | 29,17 | 0 |   |   |
| 375 | Компот из изюма | 150 | 0,3 | 0 | 18 | 79,05 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **536** | **24,94** | **25,58** | **90,54** | **670,67** | **4,95** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 80 | 9,6 | 7,8 | 12,9 | 160,4 | 0,2 |   |   |
| 490 | Молоко сгущеное | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49 | 0,15 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| к/к | Пряник | 30 | 1,59 | 0,39 | 22,05 | 95,7 | 0 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 70,7 | 0,4 |  |  |
|   | **Итого:** | **290** | **15,52** | **11,37** | **62,23** | **411,3** | **0,75** |  |  |
|   | **Всего:** |  | **47,06** | **445,65** | **246,06** | **1429,37** | **7,1** |  |  |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 189 | Каша молочная пшеничная с маслом | 153 | 4,6 | 10,2 | 23,4 | 205,1 | 0,4 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |   |   |
| 433 | Какао с молоком | 160 | 3 | 2,4 | 15,6 | 97,3 | 0,4 |   |   |
|   | **Итого:** | **345** | **11,05** | **14,98** | **54,4** | **399,09** | **0,8** |  |  |
| Второй завтрак 10 ч |
| 440 | Напиток фруктово ягодный | 50 | 0 | 0 | 5 | 20,5 | 0,2 |   |   |
| к/к | Фрукты свежие  | 95 | 1,4 | 0,5 | 20 | 91,2 | 9,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **185** | **1,4** | **0,5** | **25** | **111,7** | **9,7** |  |  |
| **Обед** |
| 56 | Икра свекольная | 30 | 0,75 | 2,8 | 3,4 | 42,7 | 1,9 |   |   |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем ,птицей и сметаной | 150/6/5 | 2,9 | 3,93 | 5,78 | 70 | 11 |   |   |
| 256 | Запеканка из печени | 60 | 12,7 | 5,3 | 3,6 | 126,8 | 8,8 |   |   |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,3 | 3,1 | 34 | 185,6 | 0 |   |   |
| 5 | Соус молочный с овощами | 15 | 0,27 | 0,62 | 0,96 | 10 | 0,11 |   |   |
| 388 | Напиток из смеси сухофруктов | 150 | 0,045 | 0 | 8,18 | 51 | 0,225 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **566** | **24,705** | **15,99** | **74,46** | **574,3** | **22,035** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 83 | 8,4 | 14 | 2 | 166,7 | 0,1 |   |   |
| 10 | Салат из горошка консервированного | 15 | 0,6 | 0,45 | 1,29 | 12 | 0,3 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 437 | Напиток из черноплодной рябины с яблоком | 150 | 0,09 | 0,09 | 18,59 | 75,92 | 9,42 |   |   |
|   | **Итого:** | **263** | **10,24** | **14,64** | **29,43** | **290,12** | **9,82** |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Всего:** |  | **47,395** | **46,11** | **183,29** | **1 375,21** | **42,355** |  |  |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет.** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ценность,** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | **С** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** |
| 188 | Каша из смеси круп с маслом | 153 | 5,8 | 9,07 | 21,1 | 192 | 1,35 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 393 | Чай с лимоном | 163 | 0 | 0 | 12,8 | 51,8 | 0,5 |   |   |
|   | **Итого:** | **351** | **8,1** | **14,07** | **49,3** | **359,8** | **1,85** |  |  |
| **Второй полдник 10 ч** |
| 374 | Компот плодовый  | **50** | **0** | **0** | **5,4** | **21,7** | **0,1** |  |  |
| к/к | **Фрукты свежие (2-3 г)** | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 9,5 |   |  |
|  | **Итого:** | **145** | **0,4** | **0,4** | **14,7** | **66,4** | **9,6** |  |  |
| 374 | Компот плодовый  | 50 | **0** | **0** | **5,4** | **21,7** | **0,1** |   |   |
| к/к | Пюре фруктовое  | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **120** | **0** | **0** | **11,9** | **47,7** | **0,1** |  |  |
| **Обед** |
| 100 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 150/6 | 4 | 4,1 | 11,2 | 96,8 | 3,6 |   |   |
| 152 | Котлеты из птицы запеченые | 50 | 11,5 | 12,3 | 6,4 | 181,8 | 0,5 |   |   |
| 321 | Картофельное пюре с маслом | 60 | 1,7 | 3 | 9,2 | 71,8 | 4,2 |   |   |
| 131 | Капуста свежая тушенная  | 60 | 1,92 | 4,8 | 8,16 | 84 | 18,75 |   |   |
| 437 | Напиток вишневый | 150 | 0,08 | 0 | 18,58 | 75,58 | 0,92 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **546** | **21,94** | **24,44** | **72,08** | **598,18** | **27,97** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 181 | Каша гречневая с овощами | 100 | 5 | 3,6 | 22,8 | 143,3 | 0,7 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,015 | 6,99 | 28 | 0,02 |   |   |
| 467 | Булочка домашняя | 50 | 3,9 | 3,4 | 29,8 | 165,5 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **315** | **10,09** | **7,115** | **67,14** | **372,3** | **0,72** |  |  |
|   | **Всего:** |  | **40,13** | **45,625** | **200,42** | **1377,98** | **31,14** |  |  |
| **Неделя:** 2 |  |  |  |  |  |  |
| **День:** четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** |  | **Масса порции** | **Пищевые вещества,** | **Энергет. ценность,** | **Витамины,** |
| **рецеп-** | **Приём пищи, наименование блюда** | **г** | **ккал** | **мг** |
| **туры** |   | **Б** | **Ж** | **У** |   | **С** | **В1** | **В2** |
| **Завтрак** |
| 182 | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 153 | 4,4 | 8,9 | 18,8 | 218,5 | 0,4 |   |   |
| к/к | Батон  | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |
| 13 | Масло сливочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |
| 14 | Сыр | 5 | 1,15 | 1,48 | 0 | 18,09 | 0 |   |   |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 160 | 2,3 | 1,8 | 12,4 | 75,1 | 0,4 |   |   |
|   | **Итого:** | **353** | **10,15** | **17,18** | **46,6** | **427,69** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,25 | 0,05 | 4,95 | 21,5 | 1 |   |   |
| к/к | **Фрукты свежие (2-3 г)** | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 44,7 | 9,5 |   |   |
|  | **Итого:** | **145** | **0,65** | **0,45** | **14,25** | **66,2** | **10,5** |   |   |
| 442 | Сок фруктовый  | 50 | 0,015 | 0 | 2,73 | 17 | 0,075 |   |   |
| к/к | Пюре фруктовое  | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **120** | **0,015** | **0** | **9,23** | **43** | **0,075** |  |  |
| **Обед** |
| 54 | Икра морковная | 30 | 0,7 | 1,5 | 3,2 | 29,5 | 1,5 |   |   |
| 84 | Суп с рыбными фрикадельками и крупой | 150/20 | 6,6 | 3,3 | 11,3 | 100,5 | 4,4 |   |   |
| 239 | Биточек рыбный | 60 | 9,3 | 6,2 | 9,3 | 139,5 | 0,2 |   |   |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 110/5 | 3,0 | 5,6 | 17 | 130,0 | 7,70 |   |   |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 0,25 | 0,6 | 0,95 | 12,05 | 0 |   |   |
| 440 | Напиток фруктово ягодный  | 150 | 0,08 | 0 | 17,41 | 70,8 | 0,7 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |
| к/к  | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **580** | **22,67** | **17,44** | **77,7** | **570,55** | **14,5** |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| 230 | Вареники ленивые (отварные) | 85 | 12,6 | 10,2 | 12,2 | 199,7 | 0,1 |   |   |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 70,7 | 0,4 |   |   |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,15 | 0,1 | 7,55 | 35,5 | 0 |   |   |
|   | **Итого:** | **260** | **15,85** | **12,1** | **31,15** | **305,9** | **0,5** |  |  |
|   | **Всего:** |  | **48,685** | **46,72** | **164,68** | **1347,14** | **15,875** |  |  |
| **Неделя:** 2  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** с 1 года до 3 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пещевые вещества.г** | **Энергет. ценность, ккл** | **Витамины,мг** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **С** | **А** | **Е** |  |
| **Затрак** |  |
| 182 | Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом | 155 | 5,1 | 5,5 | 23,6 | 164 | 0,75 |   |   |  |
| к/к | Батон | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |   |   |  |
| 13 | Масло словочное | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |   |   |  |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0 | 0 | 6,99 | 29,5 | 0 |   |   |  |
|   | **Итого:** | **350** | **7,4** | **10,5** | **45,99** | **309,5** | **0,75** |   |   |  |
| **Второй завтрак 10 ч.** |  |
| 374 | Компот плодовый  | 50 | 0 | 0 | 5,4 | 21,7 | 0,1 |   |   |  |
| к/к | Фрукты свкжие  | 95 | 1,4 | 0,5 | 20 | 91,2 | 9,5 |   |   |  |
|   | **Итого:** | **145** | **1,4** | **0,5** | **25,4** | **112,9** | **9,6** |   |   |  |
| **Обед** |  |
| к/к | Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,6 | 2,2 | 34,6 | 0,8 |   |   |  |
| 76 | Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной | 150/6/5 | 3,5 | 6 | 8 | 102,6 | 5,1 |   |   |  |
| 312 | Кнели куриные с рисом | 60 | 17,03 | 5,3 | 5,31 | 166,9 | 0,03 |   |   |  |
| 368 | Соус молочный | 15 | 0,6 | 2,17 | 8,8 | 29,17 | 0 |   |   |  |
| 316 | Рис припущенный | 110 | 2,67 | 3,15 | 26,8 | 146 | 0 |   |   |  |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 150 | 0,2 | 0 | 18,8 | 77,1 | 14 |   |   |  |
| к/к  | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 0 |   |   |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,24 | 0,14 | 8,54 | 40,8 | 0 |   |   |  |
|   | **Итого:** | **566** | **27,34** | **19,46** | **88,45** | **644,57** | **19,93** |   |   |  |
| **Уплотненный полдник** |  |
| 451 | Пирожки печеные с картофелем | 60 | 4,1 | 3 | 28 | 155,3 | 1,9 |   |   |  |
| 435б | Молоко 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 1,95 |   |   |  |
|   | **Итого:** | **210** | **8,45** | **7,8** | **35,05** | **245,3** | **3,85** |   |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |   |  |
|   | **Итого:** |  | **44,59** | **38,26** | **194,89** | **1312,27** | **34,13** |   |   |  |