|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 150/3 | 4,3 | 10,2 | 22,9 | 201,6 | 0,4 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0.1 | 0 | 7,9 | 31,6 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **195** | **6,6** | **15,2** | **46,2** | **349,2** | **0,4** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,4 | 10 | 43 | 1 |  |  |
| к/к | Пюре фруктовое | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **170** | 0,5 | **0,4** | **16,5** | **69** | 1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 108 | Суп с томатом,рисом и яйцом | 150/6/5 | 4,5 | 6,4 | 11,4 | 123,5 | 5,8 |  |  |
| 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 |  |  |
| 401 | Компот из кураги | 150 | 0,6 | 0 | 13,4 | 75,75 | 0,9 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 56,3 | 0,2 |  |  |
| к/к | Хлеб "Дарницкий" | 20 | 1,6 | 0,15 | 15,93 | 40,8 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **526** | **24,9** | **24,12** | **90,13** | **649,32** | **7,4** |  |  |
| **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** |  | **43,9** | **52,92** | **187,53** | **1375,12** | **9,4** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | |
| 194 | Каша Загадка | 150/3 | 5 | 5,8 | 17,8 | 144,2 | 0,6 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 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** | **11,9** | **11,2** | **52,7** | **361** | **1** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 100 | 0,1 | 0 | 10 | 40,85 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,1** | **0** | **10** | **40,85** | **0,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 55 | Икра овощная | 30 | 0,6 | 1,4 | 3 | 26,5 | 1,2 |  |  |
| 92 | Суп картофельный с клецками | 150/6 | 4,4 | 4,5 | 13,8 | 113,6 | 5,8 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 60 | 9 | 5,7 | 5,6 | 110,6 | 0,4 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 110/3 | 2,29 | 7,15 | 15,06 | 134 | 13,31 |  |  |
| 436 | Напиток плодовый | 150 | 0,2 | 0,2 | 19,3 | 80,9 | 18,3 |  |  |
| 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:** | **540** | **19,23** | **19,19** | **75,3** | **553,8** | **39,01** |  |  |
| **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 |  |  |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **280** | **9,55** | **10,3** | **59,05** | **368,1** | **0** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **40,78** | **40,69** | **197,05** | **1323,75** | **40,51** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | | | | | | | | | | | | |  |
| 184 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 150 | | | | 4,8 | 5,6 | 21,7 | 157,1 | 0,4 |  |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 3 | | | | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |  |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | | | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |  |
| 393 | Чай с лимоном | 163 | | | | 0 | 0 | 12,8 | 51,8 | 0,5 |  |  |  |
|  | **Итого** | **346** | | | | **7,1** | **9** | **49,9** | **310** | **0,9** |  |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | |  |
| 442 | Сок | 100 | | | | 0,5 | 0,4 | 10 | 43 | 1 |  |  |  |
|  | **Итого** | **100** | | | | **0,5** | **0,4** | **10** | **43** | **1** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |  |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150/6/5 | | | | 3,4 | 5,8 | 4,6 | 86,5 | 5,5 |  |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 60 | | | | 1,7 | 3 | 9,2 | 71,8 | 4,2 |  |  |  |
| 131 | Капуста свежая тушеная | 60 | | | | 1,92 | 4,8 | 8,16 | 84 | 18,75 |  |  |  |
| 309 | Биточки рубленые из птицы | 60 | | | | 12,8 | 13,3 | 7,5 | 200,6 | 0,6 |  |  |  |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 150 | | | | 0,4 | 0,1 | 20,8 | 89,6 | 29,1 |  |  |  |
| 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** | | | | **22,96** | **27,24** | **68,8** | **620,7** | **58,15** |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | |  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 80/3 | | 8,4 | | | 14 | 2 | 166,7 | 0,1 |  |  |  |
| 11 | 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 | | | 0 | 15 | 61,3 | 0,5 |  |  |  |
| к/к | Фрукт свежий | 95 | |  | | 1,5 | 0,5 | 20 | 91,2 | 9,5 |  |  |  |
|  | **Итого** | **285** | | **10,25** | | | **16,1** | **46,55** | **378,6** | **11** |  |  |  |
|  | **Всего** |  | | **40,81** | | | **52,74** | **175,25** | **1352,3** | **71,05** |  |  |  |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:** 1 | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 188 | Каша Трехцветная | 150/3 | 4,5 | 4,5 | 21 | 144,1 | 0,4 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 3 | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр(порциями) | 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:** | **198** | **10,25** | **11,18** | **48,8** | **338,39** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 100 | 0 | 0 | 10,8 | 44 | 0,6 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0** | **0** | **10,8** | **44** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | 30 | 0,5 | 1,5 | 3,8 | 30,9 | 0,9 |  |  |
| 84 | Суп куртофельный с рыбными фрикадельками | 150/20 | 5,9 | 3,2 | 10,9 | 94,4 | 5,6 |  |  |
| 267 | Биточек Дальневосточный | 60 | 9,2 | 6,2 | 5,6 | 113,8 | 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 |  |  |
| 352 | Компот Витаминка | 150 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 63,8 | 20 |  |  |
| 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** | **21,66** | **14,99** | **81,27** | **549,15** | **26,7** |  |  |
| **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:** |  | **46,14** | **39,79** | **194,15** | **1326,58** | **28,89** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 рисовая молочная жидкая с маслом | 150/3 | 4,38 | 5,87 | 21,67 | 157 | 0,4 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| к/к | Батон нарезной) | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 394 | Чай с молоком | 160 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 71,4 | 0,4 |  |  |
|  | **Итого** | **195** | **8,78** | **12,67** | **48,47** | **344,4** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |  |  |
| к/к | Пюре фруктовое | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **170** | **0,5** | **0,1** | **16,6** | **69** | **2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 63 | Борщ с фасолью | 150/6/5 | 4,9 | 6 | 9,6 | 114,9 | 3,7 |  |  |
| 298 | Суфле мясное | 60 | 11,14 | 25,45 | 2,01 | 281,77 | 0 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 110 | 2,29 | 7,15 | 15,06 | 134 | 13,31 |  |  |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов с шиповником | 150 | 0,2 | 0,2 | 19,8 | 83,4 | 20 |  |  |
| 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** | **551** | **21,27** | **39,04** | **65,01** | **702,27** | **37,01** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 189 | Каша манная молочная жидкая | 150/3 | 4,4 | 4,4 | 24,1 | 153,8 | 0,4 |  |  |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 1,95 |  |  |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,1 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **318** | **9,85** | **10,7** | **42,35** | **305,9** | **2,35** |  |  |
|  | **Всего** |  | **40,4** | **62,51** | **172,43** | **1421,57** | **42,16** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | |
| 189 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/3 | 4,2 | 6,1 | 23,4 | 167,7 | 0,4 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло(порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0 | 0 | 6,99 | 29,5 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **350** | **11,1** | **11,1** | **45,79** | **313,2** | **0,4** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 43 | 1 |  |  |
| к/к | Пюре фруктовое | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **170** | **0,5** | **0,1** | **6,5** | **69** | **1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 109 | Суп рисовый с курицей | 150/6 | 3,6 | 3,9 | 11,8 | 96,5 | 0,6 |  |  |
| 309 | Биточки рубленные из птицы | 60 | 12,8 | 13,3 | 7,5 | 200,6 | 0,6 |  |  |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,3 | 3,1 | 34 | 185,6 | 0 |  |  |
| 368 | Соус молочный | 15 | 0,6 | 2,17 | 8,8 | 29,17 | 0 |  |  |
| 352 | Компот Витаминка | 150 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 63,8 | 20 |  |  |
| 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** | **25,44** | **22,81** | **95,24** | **663,87** | **21,2** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 185 | Каша Полезная | 150/3 | 4,2 | 4,6 | 21,4 | 143,8 | 0,4 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,13 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |  |
| 481 | Кекс творожный | 50 | 4,9 | 9,3 | 26,9 | 209 | 0 |  |  |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 70,7 | 0,4 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **12,33** | **15,8** | **67,2** | **459** | **0,8** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **49,37** | **49,81** | **214,73** | **1505,07** | **23,4** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Каша из смеси круп с маслом | | | | 150/3 | | 5,8 | | | 9,07 | | 21,1 | | | 192 | | | | | 1,35 | | |  |  | | |
| к/к | Батон нарезной | | | | 30 | | 2,3 | | | 0,9 | | 15,4 | | | 78,6 | | | | | 0 | | |  |  | | |
| 14 | Сыр (порциями) | | | | 5 | | 1,15 | | | 1,48 | | 0 | | | 18,09 | | | | | 0 | | |  |  | | |
| 433 | Какао с молоком | | | | 160 | | 3 | | | 2,4 | | 15,6 | | | 97,3 | | | | | 0,4 | | |  |  | | |
|  | **Итого:** | | | | **195** | | **12,25** | | | **13,85** | | **52,1** | | | **385,99** | | | | | **1,75** | | |  |  | | |
| Второй завтрак 10 ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | | | | 100 | | 0 | | | 0 | | 10,8 | | | 44 | | | | | 0,6 | | |  |  | | |
|  | **Итого:** | | | | **100** | | **0** | | | **0** | | **10,8** | | | **44** | | | | | **0,6** | | |  |  | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Икра свекольная | | | | 30 | | 0,6 | | | 1,5 | | 4,7 | | | 34,2 | | | | | 1,7 | | |  |  | | |
| 95 | Суп овощной | | | | 150/6/5 | | 3,4 | | | 5,8 | | 5,7 | | | 89,5 | | | | | 4,7 | | |  |  | | |
| 294 | Запеканка из печени с рисом | | | | 60 | | 12,6 | | | 5,5 | | 4,6 | | | 131,5 | | | | | 8,8 | | |  |  | | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 80 | | 4,6 | | | 3 | | 24,2 | | | 142 | | | | | 0 | | |  |  | | |
| 5 | Соус молочный с овощами | | | | 15 | | 0,27 | | | 0,62 | | 0,96 | | | 10 | | | | | 0,11 | | |  |  | | |
| 402 | **Компот из смеси сухофруктов с шиповником** | | | | 150 | | 0,2 | | | 0,1 | | 19,8 | | | 83,4 | | | | | 20 | | |  |  | | |
| 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** | | **24,41** | | | **16,76** | | **78,5** | | | **578,8** | | | | | **35,31** | | |  |  | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | | | | 83 | | 8,4 | | | 14 | | 2 | | | 166,7 | | | | | 0,1 | | |  |  | | |
| 10 | **Салат из горошка зеленого 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 | | |  |  | | |
| 436 | Напиток Плодовый | | | | 150 | | 0,09 | | | 0,09 | | 18,59 | | | 75,92 | | | | | 9,42 | | |  |  | | |
| к/к | Печенье | | | | 15 | | 1,1 | | | 1,5 | | 11,2 | | | 62,6 | | | | | 0 | | |  |  | | |
|  | **Итого:** | | | | **263** | | **11,34** | | | **16,14** | | **40,63** | | | **352,72** | | | | | **9,82** | | |  |  | | |
|  | **Всего:** | | | |  | | **48** | | | **46,75** | | **182,03** | | | **1 361,51** | | | | | **47,48** | | |  |  | | |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | | Каша пшенная молочная жидкая | | 150/3 | | | | 4,6 | | | 4,8 | | | 23,4 | | 156,2 | | 0,4 | | |  | | | | |  | | |
| к/к | | Батон нарезной | | 30 | | | | 2,3 | | | 0,9 | | | 15,4 | | 78,6 | | 0 | | |  | | | | |  | | |
| 13 | | Масло (порциями) | | 5 | | | | 0 | | | 4,1 | | | 0 | | 37,4 | | 0 | | |  | | | | |  | | |
| 393 | | Чай с лимоном | | 163 | | | | 0 | | | 0 | | | 12,8 | | 51,8 | | 0,5 | | |  | | | | |  | | |
|  | | **Итого:** | | **198** | | | | **6,9** | | | **9,8** | | | **51,6** | | **324** | | **0,9** | | |  | | | | |  | | |
| **Второй полдник 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442 | | Сок | | 100 | | | | 0,5 | | | 0,4 | | | 10 | | 43 | | 1 | | |  | | | | |  | | |
|  | | **Итого:** | | **100** | | | | **0,5** | | | **0,4** | | | **10** | | **43** | | **1** | | |  | | | | |  | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | | Рассольник Домашний | | 150/6/5 | | | | 3,9 | | | 5,7 | | | 11,2 | | 114,1 | | 4,3 | | |  | | | | |  | | |
| 307 | | Биточек Мозайка | | 60 | | | | 12,8 | | | 13,9 | | | 6,36,4 | | 202,3 | | 0,7 | | |  | | | | |  | | |
| 321 | | Пюре картофельное 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 из свежих ягод | | 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:** | | **370** | | | | **19,24** | | | **21,94** | | | **54,48** | | **521,88** | | **24,57** | | |  | | | | |  | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | | Каша гречневая с овощами | | 80 | | | | 3,9 | | | 2,9 | | | 18,2 | | 114,7 | | 0,6 | | |  | | | | |  | | |
| 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 | | |  | | | | |  | | |
| к/к | | Фрукт свежий | | 95 | | | | 1,4 | | | 0,5 | | | 20 | | 91,2 | | 9,5 | | |  | | | | |  | | |
|  | | **Итого:** | | **340** | | | | **6,49** | | | **3,515** | | | **52,74** | | **269,4** | | **10,12** | | |  | | | | |  | | |
|  | | **Всего:** | |  | | | | **33,13** | | | **35,655** | | | **168,82** | | **1158,28** | | **37,29** | | |  | | | | |  | | |
| **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 молочная геркулесовая с маслом | | 150/3 | | | 4,4 | | | 8,9 | | | | 18,8 | | | | 218,5 | | 0,4 | | |  | | |  | | |
| к/к | Батон нарезной | | 30 | | | 2,3 | | | 0,9 | | | | 15,4 | | | | 78,6 | | 0 | | |  | | |  | | |
| 13 | Масло (порциями) | | 5 | | | 0 | | | 4,1 | | | | 0 | | | | 37,4 | | 0 | | |  | | |  | | |
| 14 | Сыр (порциями) | | 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:** | | **200** | | | **10,15** | | | **17,18** | | | | **46,6** | | | | **427,69** | | **0,8** | | |  | | |  | | |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | | 100 | | | 0,5 | | | 0,1 | | | | 10 | | | | 43 | | 1 | | |  | | |  | | |
|  | **Итого:** | | **100** | | | **0,5** | | | **0,1** | | | | **10** | | | | **43** | | **1** | | |  | | |  | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Икра кабачковая консервированная | | 30 | | | 0,6 | | | 2,6 | | | | 2,2 | | | | 34,6 | | 0,8 | | |  | | |  | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | | 150 | | | 5,4 | | | 2,4 | | | | 9,8 | | | | 83 | | 3,8 | | |  | | |  | | |
| 239 | Котлета "Дружба" | | 60 | | | 9 | | | 5,7 | | | | 5,6 | | | | 110,6 | | 0,4 | | |  | | |  | | |
| 204 | Макаронные изделия отварные | | 110 | | | 5,3 | | | 3,1 | | | | 34 | | | | 185,6 | | 0,00 | | |  | | |  | | |
| 355 | Соус сметанный с томатом | | 15 | | | 0,3 | | | 0,6 | | | | 1,1 | | | | 12,2 | | 0,3 | | |  | | |  | | |
| 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:** | | **555** | | | **23,42** | | | **14,64** | | | | **88,65** | | | | **585** | | **6** | | |  | | |  | | |
| **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:** | |  | | | **49,92** | | | **44,02** | | | | **176,4** | | | | **1361,59** | | **8,3** | | |  | | |  | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 3** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 150/3 | 4,3 | 10,2 | 22,9 | 201,6 | 0,4 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0.1 | 0 | 7,9 | 31,6 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **195** | **6,6** | **15,2** | **46,2** | **349,2** | **0,4** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,4 | 10 | 43 | 1 |  |  |
| к/к | Пюре фруктовое | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **170** | 0,5 | **0,4** | **16,5** | **69** | 1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 104 | Суп томатный с фасолью | 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 | 0,1 | 0 | 15,7 | 64,5 | 0,2 |  |  |
| 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** | **23,9** | **23,72** | **90,03** | **603,67** | **8,7** |  |  |
| **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** |  | **42,9** | **52,52** | **187,43** | **1329,47** | **10,7** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 3** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 вязкая "Артековская" | 150/3 | 4 | 6,2 | 23,7 | 167,2 | 0,4 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 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** | | | | | | | | | |
| 440 | Напиток фруктово-ягодный | 100 | 0,1 | 0 | 10 | 40,85 | 0,5 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,1** | **0** | **10** | **40,85** | **0,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 55 | Икра овощная | 30 | 0,6 | 1,4 | 3 | 26,5 | 1,2 |  |  |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 150/6 | 5,8 | 5,5 | 11,1 | 116,9 | 2,8 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 60 | 9 | 5,7 | 5,6 | 110,6 | 0,4 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 110/3 | 2,29 | 7,15 | 15,06 | 134 | 13,31 |  |  |
| 374 | Компот плодовый | 150 | 0,1 | 0 | 15,7 | 64,5 | 0,2 |  |  |
| 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:** | **540** | **20,53** | **19,99** | **69** | **540,7** | **17,91** |  |  |
| **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 |  |  |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7,4 | 29,5 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **280** | **9,55** | **10,3** | **59,05** | **368,1** | **0** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **41,08** | **41,89** | **196,65** | **1333,65** | **19,21** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:**  3 | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 "Дружба " | 150/3 |  | 4,8 | 7,3 | 23,5 | 180 | 0,2 |  |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 3 | | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |  |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |  |
| 393 | Чай с лимоном | 163 | | 0 | 0 | 12,8 | 51,8 | 0,5 |  |  |  |
|  | **Итого** | **196** | | **2,3** | **3,4** | **28,2** | **332,9** | **0,5** |  |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | | |  |
| 442 | Сок | 100 | | 0,5 | 0,4 | 10 | 43 | 1 |  |  |  |
|  | **Итого** | **100** | | **0,5** | **0,4** | **10** | **43** | **1** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | |  |
| 76 | Рассольник Ленинградский | 150/6/5 | | 4 | 6,2 | 10,6 | 115 | 2,9 |  |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 60 | | 1,7 | 3 | 9,2 | 71,8 | 4,2 |  |  |  |
| 131 | Капуста свежая 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 |  |  |  |
| 402 | Напиток из смеси сухофруктов с шиповником | 150 | | 0,2 | 0,1 | 19,8 | 83,4 | 20 |  |  |  |
| 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** | | **21,26** | **26,44** | **70,5** | **609,3** | **46,35** |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | |  |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 80/3 | 8,4 | | 14 | 2 | 166,7 | 0,1 |  |  |  |
| 11 | 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 | | 0 | 15 | 61,3 | 0,5 |  |  |  |
| к/к | Фрукт свежий | 95 |  | 1,5 | 0,5 | 20 | 91,2 | 9,5 |  |  |  |
|  | **Итого** | **285** | **10,25** | | **16,1** | **46,55** | **378,6** | **11** |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **34,31** | | **46,34** | **155,25** | **1363,8** | **58,85** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 3** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **А** | **Е** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 189 | Каша манная молочная жидкая | 150/3 | 4,4 | 6 | 24,1 | 168,4 | 0,4 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 3 | 0 | 2,5 | 0 | 22,5 | 0 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр(порциями) | 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:** | **198** | **10,15** | **12,68** | **51,9** | **362,69** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 100 | 0 | 0 | 10,8 | 44 | 0,6 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0** | **0** | **10,8** | **44** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | 30 | 0,5 | 1,5 | 3,8 | 30,9 | 0,9 |  |  |
| 72 | Щи Донские | 150/6/5 | 6,4 | 4,8 | 7,9 | 102,4 | 10 |  |  |
| 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 |  |  |
| 352 | Компот Витаминка | 150 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 63,8 | 20 |  |  |
| 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** | **22,26** | **16,59** | **81,97** | **582,85** | **31,1** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 241 | Пудинг из творога с курагой | 80 | 10,2 | 8,5 | 11,9 | 167,1 | 0,2 |  |  |
| 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** | **12,43** | **9,88** | **35,18** | **281,1** | **0,35** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **44,84** | **39,15** | **179,85** | **1270,64** | **32,85** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:3** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 рисовая молочная жидкая с маслом | 150/3 | 4,38 | 5,87 | 21,67 | 157 | 0,4 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| к/к | Батон нарезной) | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 394 | Чай с молоком | 160 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 71,4 | 0,4 |  |  |
|  | **Итого** | **195** | **8,78** | **12,67** | **48,47** | **344,4** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |  |  |
| к/к | Пюре фруктовое | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|  | **Итого** | **170** | **0,5** | **0,1** | **16,6** | **69** | **2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 76 | Борщ из свежей капустой с картофелем | 150/6/5 | 3,5 | 6 | 8 | 103 | 5,1 |  |  |
| 298 | Суфле мясное | 60 | 11,14 | 25,45 | 2,01 | 281,77 | 0 |  |  |
| 321 | Пюре картофельное с маслом | 110 | 2,29 | 7,15 | 15,06 | 134 | 13,31 |  |  |
| 437 | Напиток из свежих ягод | 150 | 0,4 | 0,1 | 20,8 | 89,6 | 29,1 |  |  |
| 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** | **551** | **20,07** | **38,94** | **64,41** | **696,57** | **47,51** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 189 | Каша пшенная молочная жидкая | 150/3 | 4,6 | 4,8 | 23,4 | 156,2 | 0,4 |  |  |
| к/к | Печенье | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |  |  |
| 435б | Молоко цельное 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90 | 1,95 |  |  |
|  | **Итого** | **200** | **10,05** | **11,1** | **41,65** | **308,8** | **2,35** |  |  |
|  | **Всего** |  | **39,4** | **62,81** | **171,13** | **1418,77** | **52,66** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя:4** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | | | | | | | | | |
| 189 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150/3 | 4,2 | 6,1 | 23,4 | 167,7 | 0,4 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло(порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 392 | Чай с сахаром | 160 | 0 | 0 | 6,99 | 29,5 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **350** | **11,1** | **11,1** | **45,79** | **313,2** | **0,4** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 43 | 2 |  |  |
| к/к | Пюре фруктовое | 70 | 0 | 0 | 6,5 | 26 | 0 |  |  |
|  | **Итого:** | **170** | **0,5** | **0,1** | **6,5** | **69** | **2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 109 | Суп рисовый с курицей | 150/6 | 3,6 | 3,9 | 11,8 | 96,5 | 0,6 |  |  |
| 309 | Биточки рубленные из птицы | 60 | 12,8 | 13,3 | 7,5 | 200,6 | 0,6 |  |  |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,3 | 3,1 | 34 | 185,6 | 0 |  |  |
| 368 | Соус молочный | 15 | 0,6 | 2,17 | 8,8 | 29,17 | 0 |  |  |
| 352 | Компот Витаминка | 150 | 0,4 | 0,1 | 14,6 | 63,8 | 20 |  |  |
| 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** | **25,44** | **22,81** | **95,24** | **663,87** | **21,2** |  |  |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| 193 | Каша Ассорти | 150/3 | 4,6 | 5,4 | 18,1 | 141,4 | 0,6 |  |  |
| к/к | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 1,13 | 0,1 | 7,5 | 35,5 | 0 |  |  |
| 479 | Булочка "Творожная" | 50 | 4,6 | 2,4 | 18 | 111,7 | 0 |  |  |
| 394 | Чай с молоком | 150 | 2,1 | 1,8 | 11,4 | 70,7 | 0,4 |  |  |
|  | **Итого:** | **215** | **12,43** | **9,7** | **55** | **359,3** | **1** |  |  |
|  | **Всего:** |  | **49,47** | **43,71** | **202,53** | **1405,37** | **24,6** |  |  |





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя: 4** | | | |  |  |  |  |  |  |
| **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 молочная геркулесовая с маслом | 150/3 | 4,4 | 8,9 | 18,8 | 218,5 | 0,4 |  |  |
| к/к | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0 |  |  |
| 13 | Масло (порциями) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37,4 | 0 |  |  |
| 14 | Сыр (порциями) | 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:** | **200** | **10,15** | **17,18** | **46,6** | **427,69** | **0,8** |  |  |
| **Второй завтрак 10 ч** | | | | | | | | | |
| 442 | Сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10 | 43 | 1 |  |  |
|  | **Итого:** | **100** | **0,5** | **0,1** | **10** | **43** | **1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| к/к | Икра кабачковая консервированная | 30 | 0,6 | 2,6 | 2,2 | 34,6 | 0,8 |  |  |
| 84 | Суп рыбный | 150 | 3,1 | 1,8 | 11 | 72 | 4,1 |  |  |
| 239 | Котлета "Дружба" | 60 | 9 | 5,7 | 5,6 | 110,6 | 0,4 |  |  |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,3 | 3,1 | 34 | 185,6 | 0,00 |  |  |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 15 | 0,3 | 0,6 | 1,1 | 12,2 | 0,3 |  |  |
| 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:** | **555** | **21,12** | **14,04** | **89,85** | **574** | **6,3** |  |  |
| **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:** |  | **47,62** | **43,42** | **177,6** | **1350,59** | **8,6** |  |  |

