

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Категория:1,5-3 года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность(Ккал.)** | **Витамин****С** | **№****рецептуры** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **С** |
| Каша рассыпчатая пшённая с фруктами | 120 | 4,35 | 7,3 | 43,43 | 214,8 | 1,0 | 167 |
| Бутерброд с маслом | 3/20 | 1.4 | 4.33 | 8.4 | 78.2 | - | 1 |
| Чай с сахаром | 150/3,5 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 0.02 | 392 |
| **Итого за завтрак:** | **443** | **5,79** | **11,61** | **58.82** | **321/22,9%** | **1.02** |  |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | 401 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76,0/5,4%** | **0,45** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров с луком | 30 | 0,33 | 1,85 | 1,4 | 23,73 | 0,12 | 14 |
| Суп –лапша домашняя | 150 | 1,32 | 0,04 | 7,15 | 61,35 | 7,2 | 86 |
| Котлета рубленые | 50/20 | 12,87 | 8,24 | 11,24 | 162,16 | 0,1 | 282 |
| Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 91.5 | 16.0 | 321 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0.2 | 9,66 | 47,3 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.32 | пром |
| Кисель из сока натурального | 150 | 0.66 | 0.04 | 21,44 | 88,8 | 0.37 | 382 |
| **Итого за обед:** | **550** | **20,3** | **13,89** | **78,25** | **540,93/38,6%** | **27,16** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая, манная | 100 | 2,5 | 2,38 | 13,15 | 80,0 | 1,82 | 185 |
| Бутерброд с маслом | 3/20 | 1.4 | 4.33 | 8.4 | 78.2 | - | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 395 |
| **Итого за полдник:** | **273** | **6,24** | **8,68** | **32,18** | **228,2/16,3%** | **2,8** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1266** | **36,68** | **37,93** | **175,55** | **1166,13/83,3%** | **31,43** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу овощное / 3-й вариант/ | 130 | 2,49 | 4,94 | 12,6 | 88,06 | 10,79 | 344 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 2,07 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| Бутерброд с маслом | 3/20 | 1.4 | 4.33 | 8.4 | 78.2 | - | 1 |
| **Итого за ужин:** | **303** | **4,01** | **9,36** | **23,13** | **239,46/17%** | **12,08** |  |
| **Всего за первый день:** | **1569** | **40,69** | **47,29** | **198,68** | **1405,59** | **43,51** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42** | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **97** | **100,6** | **98** | **100,4** | **97** |  |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Пудинг из творога с рисом | 80 | 6,55 | 10,44 | 8,32 | 155,4 | 10,97 | 236 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,2 | 397 |
| Бутерброд с маслом | 3/20 | 1,4 | 4,3 | 8,4 | 78,2 | - | 1 |
| **Итого за завтрак:** | **253** | **11,1** | **17,46** | **29,68** | **322,6/23%** | **12,17** |  |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 63,99 | 3.0 | 399 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0,75** | **-** | **15,15** | **63,99/4,5%** | **3,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,22 | 1,82 | 0,71 | 20,19 | 2,85 | 13 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,95 | 7,65 | 61,5 | 6,17 | 57 |
| Гуляш из отварного мяса | 50/20 | 5,25 | 7,44 | 2,37 | 110,25 | 0,36 | 277 |
| Каша рассыпчатая, гречневая | 100 | 5,71 | 4,05 | 25,75 | 162,5 | - | 313 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0.2 | 9,66 | 46,66 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.32 | пром |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 372 |
| **Итого за обед:** | **550** | **15,68** | **16,8** | **80,7** | **551,94/39,4%** | **13,0** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/ | 30 | 0,16 | 8,55 | 4,48 | 72,42 | 4,82 | пром |
| Кисломолочный напиток | 135 | 4,05 | 1,35 | 5,4 | 50,39 | 1,13 | 401 |
| Фрукты свежие /яблоко, груша../ | 71 | 0,13 | - | 7,0 | 29,42 | 4,65 | 368 |
| **Итого за полдник:** | **236** | **4,34** | **9,9** | **16,88** | **152,23** | **10,6** |  |
| **Всего за 10ч.:** | **1189** | **31,87** | **44,16** | **142,41** | **1090,76/77,9%** | **38,77** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 4,43 | 2,71 | 21,25 | 127,02 | - | 205 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,53 | 22,9 | 110,15 | 5,54 | пром |
| Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 0.02 | 392 |
| **Итого за ужин:** | **320** | **6,97** | **3,25** | **51,14** | **265,17/19%** | **5,56** |  |
| **Всего за второй день:** | **1509** | **38,87** | **47,4** | **193,55** | **1355,93** | **44,33** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42** | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **93** | **100,8** | **95,3** | **96,8** | **98,5** |  |

День: среда

Неделя: первая

Сезон летне-осенний

Категория:1,5-3года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность(ккал)** | **ВитаминС** | **№****рецептуры** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша жидкая, рисовая | 150 | 1,58 | 3,69 | 26,35 | 105,48 | - | 185 |
| Бутерброд с сыром | 3/20/8 | 3,8 | 4,97 | 11,0 | 104,26 | 0,05 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 395 |
| Фрукты свежи /яблоко, груша../ | 71 | 0,13 | - | 7,0 | 29,42 | 4,65 | 368 |
| **Итого за завтрак:** | **402** | **7,85** | **10,66** | **54,98** | **309,16/22%** | **5,68** |  |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | 401 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76,0/5,4%** | **0,45** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,42 | 1,52 | 2,59 | 25,77 | 0,34 | 20 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,16 | 13,79 | 80,85 | 3,49 | 81 |
| Картофель отварной | 100 | 1,9 | 2,87 | 15,34 | 94,9 | 14,0 | 318 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 50 | 4,07 | 9,1 | 3,73 | 68,3 | 0,22 | 288 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.32 | пром |
| Кисель из яблок сушеных | 150 | 0.66 | 0.04 | 21.44 | 88.8 | 0.37 | 379 |
| **Итого за обед:** | **530** | **13,42** | **17,21** | **80,29** | **472,01/33,7%** | **21,74** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба, запеченная в молочном соусе | 55/15 | 7,61 | 7,53 | 3,0 | 120,0 | 9,24 | 251 |
| Икра свекольная | 30 | 0,7 | 1,37 | 3,69 | 30,03 | 2,01 | 54 |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 63,99 | 3,0 | 399 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | - | пром |
| **Итого за полдник:** | **270** | **10,83** | **9,28** | **29,68** | **256,37/18,3%** | **15,54** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1352** | **36,26** | **40,72** | **173,07** | **1118,49/79,8%** | **42,12** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 80 | 7,0 | 9,64 | 13,7 | 198,4 | 0,28 | 237 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| **Итого за ужин:** | **230** | **7,12** | **9,76** | **31,61** | **271,6/19,4%** | **1,57** |  |
| **Всего за третий день** | **1582** | **43,38** | **50,48** | **204,68** | **1390,09** | **43,69** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42** | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **103** | **105** | **100,8** | **99,3** | **97** |  |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Категория: 1,5-3 года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые в-ва** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№рец.** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп молочный с крупой /пшено/ | 150 | 4,34 | 6,1 | 13,93 | 110,1 | 0,68 | 94 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,2 | 397 |
| Бутерброд с маслом | 3/20 | 1,4 | 4,3 | 8,4 | 78,2 | - | 1 |
| Фрукты свежие /яблоко, груша../ | 71 | 0,13 | - | 7,0 | 29,42 | 4,65 | 368 |
| **Итого за завтрак:** | **393** | **9,02** | **13,12** | **42,29** | **306,72/22%** | **6,53** |  |
| **IIзавтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15,15 | 63,99 | 3.0 | 399 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0.75** | **-** | **15,15** | **63,99/4,5%** | **3.0** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров с луком | 30 | 0,33 | 1,85 | 1,4 | 23,73 | 0,12 | 14 |
| Борщ с мясом  | 150/30 | 4,93 | 7,36 | 8,24 | 96,0 | 7,87 | 62 |
| Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 91.5 | 16.0 | 321 |
| Биточки рыбные запеченные | 50/20 | 9,31 | 3,29 | 6,7 | 93,6 | 0,3 | 255 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0.2 | 9,66 | 47,3 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.32 | пром |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
| **Итого за обед:** | **550** | **20,02** | **16,23** | **74,18** | **502,97/35,9%** | **27,91** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога | 70 | 6,02 | 10,86 | 7,53 | 162,4 | 0,18 | 231 |
| Кисломолочный напиток  | 135 | 3,91 | 3,37 | 5,4 | 67,5 | 0,95 | 401 |
| **Итого за полдник:** | **205** | **9,93** | **14,27** | **12,93** | **229,9/16,4%** | **1,13** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1298** | **39,72** | **43,62** | **144,55** | **1103,58/78,8%** | **38,57** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рассыпчатая /гречка/ с овощами | 150 | 0,65 | 4,99 | 36,24 | 219,9 | 0,58 | 166 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,25 | 35,47 | - | пром. |
| Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 0.02 | 392 |
| Фрукты свежие /яблоко, груша../ | 90 | 0,16 | - | 9,0 | 37,82 | 5,89 | 368 |
| **Итого за ужин:** | **450** | **2,03** | **5,15** | **59,48** | **321,19/22,9%** | **6,49** |  |
| **Всего за четвертый день:** | **1748** | **41,75** | **48,77** | **204,03** | **1424,77** | **45,06** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42**  | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **99,4** | **103,7** | **100,5** | **101,7** | **100,1** |  |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Категория: 1,5-3года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые в-ва** | **Энергетическая ценность(Ккал)** | **Витамин С** | **№рец.** |
| **I завтрак:** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Омлет с сыром | 65/8 | 6,95 | 6,97 | 11,07 | 148,0 | 5,13 | 216 |
| Салат из моркови  | 30 | 0,37 | 2,02 | 1,98 | 15,69 | 5,44 | 41 |
| Бутерброд с маслом  | 3/20 | 1.4 | 4.33 | 8.4 | 78.2 | - | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,83 | 0,98 | 395 |
| **Итого за завтрак:** | **268** | **11,06** | **15,32** | **32,08** | **312,72/22,3%** | **11,55** |  |
| **II завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | 401 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76,0/5,4%** | **0,45** |  |
| **Обед :** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,42 | 1,52 | 2,59 | 25,77 | 0,34 | 20 |
| Суп картофельный | 150 | 1,4 | 1,7 | 14,98 | 60,75 | 8,2 | 77 |
| Плов из птицы | 100/55 | 8,4 | 9,23 | 21,72 | 190,0 | 2,25 | 304 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,6 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.323 | пром |
| Кисель из яблок сушеных | 150 | 0.66 | 0.04 | 21,41 | 88,8 | 0.37 | 379 |
| **Итого за обед:** | **480** | **13,96** | **13,01** | **84,1** | **478,01/34%** | **14,48** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  Пирожок печеный из дрожжевого теста | 50 | 2,88 | 1,24 | 38,94 | 118,0 | 2,17 | 454 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,0 | 2,05 | 400 |
| **Итого за полдник:** | **200** | **7,46** | **5,32** | **46,52** | **203,0/14,5%** | **4,22** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1098** | **36,83** | **37,4** | **169,0** | **1069,73/76,5%** | **30,7** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель тушеный в соусе | 160 | 3,42 | 9,48 | 24,85 | 198,4 | 12,65 | 133 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 2,07 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,25 | 35,47 | - | пром. |
| **Итого за ужин:** | **325** | **4,72** | **9,75** | **34,17** | **307,07/22%** | **13,94** |  |
| **Всего за пятый день:** | **1423** | **41,55** | **47,15** | **203,17** | **1376,8** | **44,64** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42** | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **99** | **100,3** | **100** | **98,4** | **99,2** |  |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Категория:1,5-3года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые в-ва** | **Энергетическая ценность(Ккал)** | **Витамин С** | **№рец.** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Яйца вареные | 1шт.(40гр) | 9,08 | 4,6 | 10,6 | 63,0 | - | 213 |
| Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,54 | 41,76 | 3,13 | пром |
| Макаронные изделия отварные с маслом  | 80 |  2,95 | 1,8 | 12,16 | 84,68 | - | 205 |
| Бутерброд с маслом  | 4/25 | 1,76 | 5,45 | 10,59 | 98,6 | **-** | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/ | 30 | - | - | 24,42 | 61,4 | 3,16 | пром. |
| **Итого за завтрак:** | **419** | **14,39** | **14,69** | **70,9** | **389,44/21,6%** | **3,16** |  |
| **IIзавтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92,0 | 0,54 | 401 |
| **Итого за второй завтрак:** | **180** | **5,22** | **4,5** | **7,56** | **92,0/5,1%** | **0,54** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 5,7 | 13 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,75 | 102,5 | 10,28 | 57 |
| Каша вязкая /пшеничная/ | 150 | 2,5 | 3,39 | 17,64 | 121,92 | - | 314 |
| Бефстроганов из отварного мяса  | 80 | 10,34 | 7,08 | 2,19 | 114,5 | 0,006 | 278 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 58,33 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 37,5 | 1,87 | 0,39 | 17,17 | 82,61 | 4,15 | пром |
| Кисель из яблок сушеных | 180 | 0,79 | 0,05 | 25,72 | 106,56 | 0,44 | 379 |
| **Итого за обед:** | **782,5** | **19,73** | **19,72** | **88,96** | **626,8/34,8%** | **20,58** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная с изюмом и яблоками | 125 | 2,05 | 2,95 | 17,18 | 106,12 | 0,78 | 179 |
| Бутерброд с маслом  | 4/25 | 1,76 | 5,45 | 10,59 | 98,6 | **-** | 1 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | 1,44 | 397 |
| **Итого за полдник:** | **334** | **7,59** | **11,66** | **43,32** | **311,51/17,3%** | **2,22** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1715,5** | **46,93** | **50,57** | **210,74** | **1419,75/78,7%** | **26,49** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушенная | 230 | 1,36 | 7,3 | 16,13 | 134,3 | 22,83 | 132 |
| Хлеб ржаной | 62,5 | 3,12 | 0,66 | 28,62 | 137,68 | 6,922 | пром |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 2,49 | 87,84 | 1,55 | 372 |
| **Итого за ужин:** | **472,5** | **6,81** | **9,33** | **49,94** |  **377,22/20,9%** | **36,12** |  |
| **Итого за шестой день** | **2188** | **53,74** | **59,9** | **260,68** | **1796,97** | **62,61** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1700-2300** | **54** | **60** | **261** | **1800** | **60** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **99,5** | **99,8** | **99,9** | **99,8** | **104** |  |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Запеканка из творога | 65 | 8,4 | 8,54 | 11,15 | 201,2 | 0,15 | 237 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 395 |
| Бутерброд с маслом | 3/20 | 1,4 | 4,3 | 8,4 | 78,2 | - | 1 |
| Фрукты свежие /яблоки, груши../ | 70 | 0,13 | - | 7,0 | 29,42 | 4,65 | 368 |
| **Итого за завтрак:** | **308** | **12,27** | **14,84** | **37,18** | **379,65/27%** | **5,78** |  |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 63,99 | 3.0 | 399 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0,75** | **-** | **15,15** | **63,99/4,5%** | **3,0** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной капусты | 30 | 0,42 | 1,52 | 2,59 | 25,77 | 0,34 | 20 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 1,93 | 5,09 | 50,85 | 6,07 | 67 |
| Жаркое по-домашнему | 110/50 | 15,9 | 6,07 | 14,14 | 180,87 | 14,55 | 276 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0.2 | 9,66 | 46,66 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.32 | пром |
| Компот из фруктов сушеных | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 372 |
| **Итого за обед:** | **540** | **20,77** | **10,05** | **66,04** | **454,99/32,5%** | **24,58** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерское изделие /зефир, пастила, мармелад, печенье/ | 30 | 0,16 | 15,55 | 4,48 | 82,42 | 4,82 | пром. |
| Кисломолочный напиток  | 135 | 3,64 | 3,37 | 6,48 | 103,95 | 0,94 | 401 |
| **Итого за полдник:** | **165** | **3,8** | **18,92** | **10,96** | **186,37/13,3%** | **5,76** |  |
| **Всего за 10ч.:** | **1163** | **37,59** | **43,81** | **129,33** | **1085,01/77,5%** | **39,12** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рассыпчатая, рисовая | 150 | 3,53 | 3,1 | 47,82 | 203,57 | - | 165 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,8 | 0,15 | 7,25 | 35,47 | - | пром. |
| Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 0.02 | 392 |
| Фрукты свежие /яблоки, груши../ | 90 | 0,16 | - | 9,0 | 37,82 | 5,87 | 368 |
| **Итого за ужин:** | **405** | **4,91** | **3,26** | **71,06** | **304,86/21,8%** | **5,89** |  |
| **Всего за седьмой день:** | **1568** | **42,5** | **47,07** | **200,39** | **1389,86** | **45,01** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42** | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **101,7** | **100** | **99** | **99,3** | **100** |  |

День: среда

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые в-ва** | **Энергетическая ценность(Ккал)** | **Витамин С** | **№рец.** |
| **I завтрак:** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша из смеси круп с яблоками /вариант 1/ | 100 | 4,07 | 4,84 | 42,24 | 122,33 | 9,66 | 180 |
| Бутерброд с маслом  | 3/20 | 1.4 | 4.33 | 8.4 | 78.2 | - | 1 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,0 | 2,05 | 400 |
| **Итого за завтрак:** | **273** | **10,05** | **13,22** | **58,22** | **285,53/20,4%** | **11,71** |  |
| **II завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | 401 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76,0/5,4%** | **0,45** |  |
| **Обед :** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров с луком | 30 | 0,33 | 1,85 | 1,4 | 23,73 | 0,12 | 14 |
| Суп-пюре из мяса | 150 | 4,34 | 3,7 | 7,5 | 81,0 | 0,001 | 105 |
| Картофель отварной | 100 | 1,9 | 2,87 | 15,34 | 94,9 | 14,0 | 318 |
| Котлета рыбная запеченная | 50/20 | 9,31 | 3,29 | 6,7 | 93,6 | 0,3 | 255 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.323 | пром |
| Кисель из яблок сушеных | 150 | 0.66 | 0.04 | 21,41 | 88,8 | 0.37 | 379 |
| **Итого за обед:** | **550** | **19,62** | **12,27** | **75,75** | **495,42/35,4%** | **18,11** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 70/10 | 4,95 | 5,33 | 12,11 | 116,26 | 10,07 | 206 |
| Бутерброд с маслом  | 3/20 | 1.4 | 4.33 | 8.4 | 78.2 | - | 1 |
| Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 0.02 | 392 |
| **Итого за полдник:** | **253** | **6,39** | **9,64** | **27,5** | **222,46/15,9%** | **10,09** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1226** |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые (отварные) | 110 | 1,58 | 8,29 | 16,04 | 248,38 | 0,2 | 230 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| **Итого за ужин:** | **260** | **1,7** | **8,41** | **33,95** | **321,58/23%** | **1,49** |  |
| **Всего за восьмой день:** | **1486** | **42,11** | **47,29** | **202,72** | **1400,99** | **41,85** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42** | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **100,2** | **100,6** | **99,9** | **100** | **93** |  |

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:летне-осенний

Возрастная категория: 1,5-3лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые в-ва** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№рец.** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша жидкая /овсяная/ | 120 | 1,59 | 2,91 | 20,14 | 133,25 | - | 185 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,2 | 397 |
| Бутерброд с маслом | 3/20 | 1,4 | 4,3 | 8,4 | 78,2 | - | 1 |
| Фрукты свежие /яблоко, груша../ | 70 | 0,13 | - | 7,0 | 29,42 | 4,65 | 368 |
| **Итого за завтрак:** | **363** | **6,27** | **9,93** | **48,5** | **329,87/23,5%** | **5,85** |  |
| **IIзавтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15,15 | 63,99 | 3.0 | 399 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **0.75** | **-** | **15,15** | **63,99/4,5%** | **3.0** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | 30 | 0,21 | - | 0,81 | 4,2 | 3,41 | пром |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/15 | 3,98 | 3,1 | 9,26 | 81,0 | 6,72 | 83 |
| Капуста тушеная | 100 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 79,0 | 16,37 | 132 |
| Рыба, припущенная с овощами | 50/20 | 5,16 | 0,21 | 2,2 | 31,6 | 0,71 | 244 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 59,12 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.5 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.32 | пром |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 372 |
| **Итого за обед:** | **555** | **15,13** | **7,6** | **68,39** | **405,76/29%** | **31,83** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с яблоками | 70 | 11,79 | 7,55 | 15,94 | 179,0 | 0,16 | 240 |
| Кисломолочный напиток  | 135 | 4,05 | 1,35 | 5,4 | 50,39 | 1,13 | 401 |
| **Итого за полдник:** | **215** | **15,84** | **8,9** | **21,34** | **229,59/16,4%** | **1,29** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1283** | **37,99** | **26,44** | **153,38** | **1029,21/73,5%** | **41,97** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты картофельные | 120 | 1,26 | 14,26 | 18,25 | 178,28 | 2,22 | 139 |
| Пюре свекольное с яблоками | 150 | 1,29 | 4,72 | 13,81 | 103,2 | 1,4 | 326 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,25 | 9,66 | 47,3 |  | пром |
| Чай сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 0.02 | 392 |
| **Итого за ужин:** | **440** | **4,17** | **19,22** | **48,71** | **356,78/25,5%** | **3,64** |  |
| **Всего за девятый день:** | **1723** | **42,16** | **45,65** | **202,09** | **1385,99** | **45,61** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42**  | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **100,3** | **98** | **99,6** | **99** | **101,3** |  |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон : летне-осенний

Категория:1,5-3года

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность(ккал)** | **ВитаминС** | **№****рецептуры** |
| **I завтрак** | **Б** | **Ж** | **У** |
| Суп молочный с крупой /манка/ | 160 | 3,64 | 3,55 | 11,49 | 105,76 | 0,64 | 94 |
| Бутерброд с сыром | 3/20/10 | 3,8 | 4,97 | 11,0 | 104,26 | 0,05 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,83 | 0,98 | 395 |
| Фрукты свежи /яблоко, груша../ | 71 | 0,13 | - | 7,0 | 29,42 | 4,65 | 368 |
| **Итого за завтрак:** | **413** | **9,91** | **10,52** | **40,12** | **310,27/22,2%** | **6,32** |  |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисломолочный напиток  | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 0,45 | 401 |
| **Итого за второй завтрак:** | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76,0/5,4%** | **0,45** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров с луком | 30 | 0,33 | 1,85 | 1,4 | 23,73 | 0,12 | 14 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,6 | 1,7 | 10,28 | 62,85 | 0,95 | 82 |
| Пюре картофельное | 100 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 91.5 | 16.0 | 321 |
| Фрикадельки из птицы | 60 | 10,24 | 6,62 | 1,84 | 94,0 | 0,02 | 308 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,3 | - | пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.58 | 0.32 | 13.74 | 66.09 | 3.32 | пром |
| Кисель из яблок сушеных | 150 | 0.66 | 0.04 | 21.44 | 88.8 | 0.37 | 379 |
| **Итого за обед:** | **540** | **18,03** | **13,93** | **71,98** | **474,27/33,8%** | **20,78** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | 65 | 4,73 | 8,14 | 35,05 | 232,7 | - | 469 |
| Сок фруктовый | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 63,99 | 3,0 | 399 |
| **Итого за полдник:** | **215** | **5,48** | **8,14** | **50,2** | **296,99/21,2%** | **3,0** |  |
| **Всего за 10 часов:** | **1318** | **37,77** | **36,34** | **168,6** | **1157,53/82,6%** | **30,55** |  |
| **Ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный | 150 | 1,4 | 1,7 | 9,98 | 60,75 | 7,2 | 77 |
| Икра морковная | 160 | 2,0 | 7,35 | 3,4 | 149,92 | 8,19 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,25 | 37,47 | - | пром |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| **Итого за ужин:** | **475** | **4,7** | **9,32** | **38,54** | **319,34/22%** | **16,68** |  |
| **Всего за десятый день** | **1793** | **42,47** | **45,66** | **207,14** | **1476,86** | **47,23** |  |
| **Норма физ. потребностей** | **1400-1750** | **42** | **47** | **203** | **1400** | **45** |  |
| **% соотношение** | **норма** | **101** | **98** | **102** | **105** | **104** |  |