

Возрастная категория:	Дети от 1,5 до 3-х лет						
Режим функционирования:	24 часа						
день 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,18	6,41	28,55	177,29	416
	Бутерброд с маслом	40	1,96	1,86	13,66	88,26	1
	Какао на молоке	150	4,57	3,84	11,51	99,16	397
ЗАВТРАК 2	Сок	100	2,04	2,5	9,8	59,87	401.5
	Печенье (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2 / 5
ОБЕД	Салат "Минутка"	40	1,52	0,94	3,92	22,09	33
	Рассольник "Ленинградский"	150	4,67	4,88	6,05	136,86	76
	Пюре картофельное	120	2,83	5,58	18,95	137,88	321
	Печень в соусе	60	6,93	5,91	5,95	103,97	93
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	4,7	8,9	12,8	204,26	231
	Соус сметанный	30	0,01	0,3	4,55	15,02	361
	Кисель яблочный	150	0,12	0	8,85	35,13	393
УЖИН 1	Ленивые голубцы	180	9,28	17,23	9,42	358,35	92

	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	2,52	4,08	15,75	113,53	200
	Кофейный напиток на молоке	150	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброд с маслом и сыром	40	0,84	1,07	4,18	39,19	1
ЗАВТРАК 2	Сок	100	2,2	2,5	5,2	32,9	401
	Печенье сахарное (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702 / 5
ОБЕД	Салат "Летний"	40	0,24	0,95	1,37	14,81	14
	Суп с клецками	180	2,34	2,44	7,53	108,51	85
	Пудинг рыбный запеченный	150	13,31	15,12	15,3	237,3	269
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	100	2,08	3,88	25,88	187,78	138

	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368а
УЖИН 1	Плов с мясом	150	6,14	4,81	32,17	182,62	304
	Кисель	150	0,12	0	8,85	35,13	393
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,99	3,92	6,96	129,39	93
	Какао на молоке	150	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Бутерброд с маслом	40	0,84	1,07	4,18	39,19	1
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213
ЗАВТРАК 2	Сок	100	1,9	2,5	4,2	40,86	401.3
	Вафля (печенье сахарное)	10	0,61	0,84	24,33	28,19	702 / 5
ОБЕД	Икра баклажанная	30	0,49	1,09	2,75	22,99	93
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,39	3,86	6,27	113,48	83
	Рис отварной с овощами	110	2,15	3,52	18,7	153,42	58

	Котлета "Любительская" рыбная	40	4,7	4,1	4,44	132,93	256
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	50	2,02	4,86	18,4	165	463
	Чай с молоком	150	2,57	2,13	8,69	64,28	394
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
УЖИН 1	Азу с мясом	160	8,25	10,47	29,5	175,2	370
	Кисель	150	0,12	0	8,85	35,13	393
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	4,47	4,52	35,22	187,92	185.11a
	Какао на молоке	150	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Бутерброд с маслом	40	1,96	1,86	13,66	88,26	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,04	2,5	9,8	59,87	401.5
	Печенье сахарное (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2 / 5
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,46	1,61	2,75	27,66	53

	Щи "Русские"	150	2,36	4,37	8,25	86,93	67
	Картофель отварной	110	2,27	4,08	18,03	118,19	125
	Котлета "Домашняя"	60	8,46	10,06	18,91	180,44	282
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Творожный пудинг	120	9,3	8,68	7,6	200,1	235
	Соус сметанный	30	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Кисель	150	0,12	0	8,85	35,13	393
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
УЖИН 1	Макароны отварные с сыром	180	3,88	3,98	34,47	163,3	206
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	4,93	6,45	10,9	118,16	185.3a
	Кофейный напиток на молоке	150	4,54	3,98	11,78	101,3	395

	Бутерброды с маслом и сыром	50	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15	75	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2 / 5
ОБЕД	Помидор порциями	30	0,18	0,06	1,26	5,97	1004
	Свекольник	150	2,85	4,33	15,54	118,86	136
	Каша гречневая	110	5,83	3,16	26,3	70,81	414
	Птица в соусе	50	5,72	9,33	8,6	148,95	293
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Мясной рулет с яйцом (зразы)	50	5,61	6,16	7,39	235	295
	Рагу овощное	110	1,6	3,57	16,19	84,2	344
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
день 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	4,89	5,41	18,04	154,92	158.11a
	Какао на молоке	150	4,03	3,39	10,15	87,49	397

	Бутерброд с маслом	40	1,96	1,86	13,66	88,26	3
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,2	2,5	5,2	32,9	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2 / 5
ОБЕД	Салат "Деревенский"	30	0,34	0,66	1,03	34,48	1002
	Суп-уха "по-русски"	150	4,06	3,75	4,45	147,36	87
	Жаркое по-домашнему	180	7,49	8,43	31,74	223,57	276
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	2,86	11,66	376
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	130	6,56	9,823	28	186,67	16/5
	Кисель	150	0,75	0	15	75	520
	Соус сметанный	25	0,96	1,58	4,18	34,99	115
УЖИН 1	Каша гречневая	110	5,83	3,16	26,3	70,81	414
	Птица в соусе	50	5,72	9,33	8,6	148,95	293
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 7							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,46	5,25	2,86	148,85	36
	Кофейный напиток на молоке	150	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,2	2,5	5,2	32,9	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702/5
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,49	0,97	3,18	23,58	45
	Суп "Волна"	150	6,61	7,14	7,92	122,46	1006
	Макароны отварные	110	3,88	3,98	34,47	163,3	205
	Рыба, тушенная с овощами	60	4,44	3,87	5,96	77,81	247
	Компот из сухофруктов	150	0,09	0	2,86	11,66	376
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	269
ПОЛДНИК	Пирожок печенный с яблоком	60	4,33	5,66	38,54	181,72	1000
	Кисель	150	0,75	0	15	75	520
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
УЖИН 1	Капуста, тушенная с мясом	160	4,772	8,74	19,817	196,56	1005
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701

УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 8							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,06	5,87	21,18	232,15	185
	Какао на молоке	150	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,04	2,5	9,8	59,87	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702/5
ОБЕД	Огурец порциями	30	0,4	0,05	1,25	7	1012
	Суп-лапша домашняя	150	6,1	7,65	10,5	136,32	162
	Голубцы ленивые	180	9,28	17,23	9,42	358,35	92
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	50	3,01	7,9	7,1	62,93	479
	Кисель	150	1,3	0,28	15,11	39,73	520
	Фрукты и ягоды свежие	150	0,75	0	15	75	368
УЖИН 1	Рыба соленая порциями	30	3,55	0,68	0	35,2	26

	Сложный гарнир (картофель, капуста)	120	5,98	4,85	16,48	21,6	440
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 9							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	5,89	7,2	20,79	206,48	185.1a
	Бутерброд с маслом	40	1,96	1,86	13,66	88,26	1
	Кофейный напиток на молоке	150	4,54	3,98	11,78	101,3	395
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	2,04	2,5	9,8	59,87	399.4
	Вафля	10	0,68	2,82	10,93	40,67	5
ОБЕД	Салат "Витаминный"	30	0,41	0,95	2,56	21,04	5
	Борщ	150	3,61	4,4	3,18	117,17	4/2
	Пюре картофельное	110	2,83	5,58	18,95	137,88	321
	Оладьи из печени	50	8,64	5,73	13,5	150,86	1003
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
ПОЛДНИК	Ленивые вареники	130	3,01	7,9	7,1	62,93	229
	Соус сметанный	30	0,96	1,58	4,18	34,99	115

	Кисель	150	0,75	0	15	75	520
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368а
УЖИН 1	Омлет натуральный	150	4,46	5,25	2,86	148,85	215
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	130	2,04	2,5	9,8	59,87	401,3, 401,6, 1
день 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	4,7	5,85	18,39	121,49	185.8
	Кофейный напиток на молоке	150	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброды с маслом и сыром	50	2,8	3,52	11,16	85,99	3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,75	0	15	75	399.4
	Печенье сахарное (вафли)	10	0,68	2,82	10,93	40,67	702/5
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	376
	Суп гороховый с гренками	150	7,1	6,25	22,08	179,25	99

	Запеканка из печени с рисом	180	10,7	11,18	20,25	210	294
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
	Хлеб ржаной	40	0,73	0,43	14,97	36	700
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	180	14,208	20,217	34,173	238,97	250
	Чай с сахаром	150	0,09	0,8	2,86	11,66	392
	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Плоды и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,82	42,3	368a