

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.  рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг.  ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е | № рец. | № сбор. |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 235 | Суп молочный с вермишелью | 1/200 | 5,8 | 5,2 | 18,9 | 145,2 | 161,6 | 24,14 | 138 | 0,5 | 0,08 | 0,2 | 0,14 | 0,91 | 235 | 2013 |
| 41 | Масло сливочное «Крестьянское» порционно | 1/5 | 0,08 | 3,63 | 0,07 | 33 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0 | 41 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром с лимоном | 1/150/4 | 0,08 | 0,01 | 8,55 | 34,8 | 11,28 | 1,56 | 2,88 | 0,25 | 0 | 0 | 0,03 | 0,001 | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,48 | 69,96 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | 4,8 | 0 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **8,33** | **9,14** | **42,0** | **282,96** | **180,98** | **35,6** | **168,48** | **1,36** | **0,133** | **0,224** | **4,975** | **0,92** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 209 | Суп картофельный с фрикадельками | 1/150 | 4,53 | 1,35 | 8,38 | 74,96 | 34,66 | 1,8 | 38,11 | 0,64 | 0,04 | 0,04 | 0,65 | 14,77 | 209 | 2013 |
| 511 | Котлета из рыбы минтай свежемороженой | 1/60 | 10,2 | 11,0 | 13,02 | 190,4 | 24,3 | 40,3 | 37,8 | 0,82 | 0,003 | 0,13 | 0,15 | 1,63 | 511 | 2013 |
| 299 | Пюре картофельное | 1/100 | 5,72 | 7,5 | 28,2 | 197,0 | 23,7 | 32,12 | 97,7 | 2,61 | 0,02 | 0,17 | - | 1,09 | 299 | 2013 |
| 126 | Огурец свежий(соленый) в нарезке | 1/30 | 2,7 | 7,0 | 13,8 | 132 | 51,8 | 32,7 | 13,0 | 26,7 | - | 0,13 | 15,3 | 0,6 |  |  |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **30,54** | **31,5** | **133,99** | **849,64** | **150,4** | **170,22** | **306,8** | **35,21** | **13,69** | **0,7** | **33,37** | **7,82** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1052 | Пирожок сдобный с капустой | 1/60 | 4,6 | 4,3 | 51,2 | 250,0 | 14,2 | 18,33 | 45,7 | 1,4 | 0,004 | 0,94 | 0,15 | 1,14 | 1052 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 3,3 | 3,5 | 25,3 | 140,0 | 21,02 | 14,0 | 28,8 | 4,14 | - | 0,03 | 9,0 | 0,54 | 944 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **7,9** | **7,8** | **76,5** | **390,0** | **35,22** | **32,33** | **74,5** | **5,54** | **0,004** | **0,97** | **9,15** | **1,68** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная ячневая | 1/200 | 5,38 | **0,6** | **38,94** | **186,6** | **20,8** | **29,47** | **135,55** | **2,33** | **1,11** | **0,044** | **0,6** | **0** | **390** | **2013** |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | **0,08** | **0,01** | **8,55** | **348** | **11,28** | **1,56** | **2,88** | **0,25** | **0** | **0** | **0,03** | **0,01** | **943** | **2013** |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | **2,37** | **0,3** | **14,48** | **69,96** | **6,9** | **9,9** | **26,1** | **0,6** | **0,048** | **0,018** | **4,8** | **0** | **1** | **2013** |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **44,84** | **52,5** | **318,99** | **1590,04** | **317,92** | **220,15** | **405,2** | **41,65** | **13,774** | **2,0** | **44,7** | **10,47** |  |  |

День: вторник Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е | № рец | Ц сбор |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная рисовая | 1/200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 116,0 | 124,3 | 10,3 | 16,6 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0,18 | 0,07 | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
| 41 | Масло сливочное «крестьянское» порционно | 1/5 | 0,08 | 3,63 | 0,07 | 33 | 1,2 | 0 | 1,5 | 0,01 | 0,005 | 0,006 | 0,005 | 0 | 41 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **6,3** | **13,2** | **41,0** | **293,4** | **132,0** | **17,6** | **23,9** | **0,85** | **0,08** | **0,33** | **0,18** | **0,97** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп картофельный с горохом и с зеленью | 1/150 | 7,7 | 5,4 | 22,6 | 197 | 35,6 | 38,8 | 95,7 | 3,4 | 0,07 | 0,2 | 17,9 | 2,3 | 206 | 2013 |
| 673 | Фрикадельки из мяса цыпленка | 2/30 | 10,2 | 11,0 | 13,02 | 190,4 | 24,3 | 40,3 | 37,8 | 0,82 | 0,003 | 0,13 | 0,15 | 1,63 | 673 | 2013 |
| 384 | Каша пшенная вязкая | 1/100 | 5,72 | 7,5 | 28,2 | 197,0 | 23,7 | 32,12 | 97,7 | 2,61 | 0,02 | 0,17 | - | 1,09 | 384 | 2013 |
| 126 | Свекла тушенная | 1/30 | 0,71 | 0,68 | 5,8 | 175,5 | 75,0 | 7,5 | 16 | 0,7 | 0,01 | 0,02 | 0,1 | 0,24 | 126 | 2013 |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **30,54** | **31,5** | **133,99** | **849,64** | **150,4** | **170,22** | **306,8** | **35,21** | **13,69** | **0,7** | **33,37** | **7,82** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи с повидлом | 2/50/20 | 4,6 | 4,3 | 51,2 | 250,0 | 14,2 | 18,33 | 45,7 | 1,4 | 0,004 | 0,94 | 0,15 | 1,14 |  | 2013 |
| 945 | Кофейный напиток с молоком | 1/150 | 3,3 | 3,5 | 25,3 | 140,0 | 21,02 | 14,0 | 28,8 | 4,14 | - | 0,03 | 9,0 | 0,54 | 945 | 2013 |
| 847 | Яблоко | 1 шт. | 0,3 | - | 10,4 | 82,8 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | - | 0,01 | - | - | 847 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **7,9** | **7,8** | **76,5** | **390,0** | **35,22** | **32,33** | **74,5** | **5,54** | **0,004** | **0,97** | **9,15** | **1,68** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшенная | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10,0 | 80,0 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **44,84** | **52,5** | **318,99** | **1590,04** | **317,92** | **220,15** | **405,2** | **41,65** | **13,774** | **2,0** | **44,7** | **10,47** |  |  |

День: среда Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.  рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшеничная | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10 | 80 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 42 | Сыр «Российский» порционно | 1/5 | 2,35 | 3,0 | - | 36,0 | 100,0 | 4,7 | 54,4 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,2 | 0,6 | 42 | 2013 |
| 943 | Чай с лимоном | 1/150/4 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 943 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **8,85** | **10,9** | **24,6** | **274,4** | **125** | **17,47** | **151,0** | **1,31** | **0,03** | **0,31** | **0,2** | **0,13** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Рассольник «Петербуржский» | 1/150 | 4,0 | 7,6 | 20,3 | 118,7 | 20,7 | 25,7 | 67,0 | 0,4 | 0,01 | 0,1 | 16,8 | 1,1 | 187 | 2013 |
| 677 | Котлеты из мяса цыпленка бройлера | 1/60 | 9,6 | 11,5 | 12,3 | 183,0 | 13,2 | 16,8 | 120,6 | 1,7 | - | 0,06 | 2,0 | 0,8 | 677 | 2013 |
| 681 | Каша гречневая вязкая | 1/80 | 4,7 | 4,2 | 33,3 | 180,7 | 9,0 | 8,0 | 44,0 | 1,2 | - | 0,9 | - | 1,0 | 681 | 2013 |
|  | Капуста тушенная | 1/30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **25,22** | **28,0** | **164,07** | **747,64** | **109,7** | **109,5** | **307,2** | **31,68** | **13,61** | **1,26** | **34,12** | **5,7** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 1/50/2 | 25,6 | 14,3 | 2,5 | 278,0 | 172,2 | 31,4 | 250,2 | 3,44 | 0,06 | 0,18 | 0,51 | 1,19 | 438 | 2013 |
|  | Икра кабачковая | 1/530 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 965 | Чай с сахаром | 1/150 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93,0 | 61,3 | 9,3 | 74,6 | 0,39 | - | 0,03 | 0,52 | 1,09 | 965 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный 1сорт | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,48 | 69,96 | 6,9 | 9,9 | 26,1 | 0,6 | 0,048 | 0,018 | 4,8 | 0 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **26,9** | **15,7** | **20,9** | **371,0** | **233,5** | **40,7** | **324,8** | **3,83** | **0,06** | **0,21** | **1,03** | **2,28** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная ячневая | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10 | 80 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **65,67** | **59,9** | **217,37** | **1490,54** | **649,7** | **172,87** | **828,0** | **36,82** | **13,71** | **1,79** | **35,75** | **8,41** |  |  |

День: четверг Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сбор.рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная ячневая | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10 | 80 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 42 | Масло сливочное «Крестьянское» порционно | 1/5 | 2,35 | 3,0 | - | 36,0 | 100,0 | 4,7 | 54,4 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,2 | 0,6 | 42 | 2013 |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 943 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **8,85** | **10,9** | **24,6** | **274,4** | **125** | **17,47** | **151,0** | **1,31** | **0,03** | **0,31** | **0,2** | **0,13** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Суп картофельный с вермишелью | 1/150 | 4,0 | 7,6 | 20,3 | 118,7 | 20,7 | 25,7 | 67,0 | 0,4 | 0,01 | 0,1 | 16,8 | 1,1 | 210 | 2013 |
| 486 | Шницель их рыбы минтай свежемороженой | 1/60 | 9,6 | 11,5 | 12,3 | 183,0 | 13,2 | 16,8 | 120,6 | 1,7 | - | 0,06 | 2,0 | 0,8 | 486 | 2013 |
| 681 | Пюре картофельное | 1/100 | 4,7 | 4,2 | 33,3 | 180,7 | 9,0 | 8,0 | 44,0 | 1,2 | - | 0,9 | - | 1,0 | 681 | 2013 |
| 126 | Огурец свежий (соленый) в нарезке | 1/30 | 2,7 | 7,0 | 13,8 | 132 | 51,8 | 32,7 | 13,0 | 26,7 | - | 0,13 | 15,3 | 0,6 | 126 | 2013 |
| 883 | Кисель из концентрата | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 883 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **25,22** | **28,0** | **164,07** | **747,64** | **109,7** | **109,5** | **307,2** | **31,68** | **13,61** | **1,26** | **34,12** | **5,7** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 | 25,6 | 14,3 | 2,5 | 278,0 | 172,2 | 31,4 | 250,2 | 3,44 | 0,06 | 0,18 | 0,51 | 1,19 | 469 | 2013 |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93,0 | 61,3 | 9,3 | 74,6 | 0,39 | - | 0,03 | 0,52 | 1,09 | 943 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **26,9** | **15,7** | **20,9** | **371,0** | **233,5** | **40,7** | **324,8** | **3,83** | **0,06** | **0,21** | **1,03** | **2,28** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшенная | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10,0 | 80,0 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **65,67** | **59,9** | **217,37** | **1490,54** | **649,7** | **172,87** | **828,0** | **36,82** | **13,71** | **1,79** | **35,75** | **8,41** |  |  |

День: пятница Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.  рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная манная | 1/200 | 5,6 | 9,3 | - | 109,5 | 40,7 | 23,8 | 88,2 | 1,1 | 0,15 | 0,03 | 0,15 | 0,92 | 390 | 2013 |
| 41 | Масло сливочное «крестьянское» порционно | 1/ 5 | 4,7 | 4,2 | 33,3 | 180,7 | 9,0 | 8,0 | 44,0 | 1,2 | - | 0,9 | - | 1,0 | 41 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром с лимоном | 1/150/4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **9,5** | **13,1** | **42,2** | **354,2** | **135,4** | **61,0** | **176,0** | **3,9** | **0,15** | **0,37** | **42,15** | **2,22** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 910 | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/150 | 3,9 | 4,1 | 10,0 | 92,5 | 52,7 | 25,7 | 72,3 | 2,5 | - | 2,7 | 13,4 | 0,5 | 910 | 2013 |
| 619 | Тефтели из говядины в соусе сметанном | 2/30/50 | 14,9 | 16,3 | 14,4 | 266,0 | 40,1 | 19,0 | 111 | 1,55 | 0,02 | 0,22 | 2,7 | 1,07 | 619 | 2013 |
| 417 | Макароны отварные с тушеными овощами | 1/100 | 4,7 | 4,2 | 33,3 | 180,7 | 9,0 | 8,0 | 44,0 | 1,2 | - | 0,9 | - | 1,0 | 417 | 2013 |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **23,02** | **21,0** | **80,77** | **491,71** | **107,8** | **71,0** | **245,9** | **5,73** | **13,62** | **2,99** | **16,12** | **3,77** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1050 | Печенье | 1/60 | 3,7 | 5,0 | 38,1 | 243,6 | 10,0 | 15,0 | 42,0 | 0,8 | - | 0,7 | - | - | **1050** | **2013** |
| 965 | Молоко кипяченное | 1/150 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 242,0 | 28,0 | 182,0 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | - | 965 | 2013 |
|  | Яблоко | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник:** |  | **10,1** | **11,4** | **47,5** | **259,6** | **252,0** | **43,0** | **267,0** | **1,0** | **0,04** | **0,76** | **2,0** | **-** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная геркулесовая | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10,0 | 80,0 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **43,82** | **46,7** | **183,47** | **1270,01** | **540,22** | **208,0** | **694,2** | **10,69** | **14,21** | **4,13** | **47,15** | **6,19** |  |  |

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.рец. | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшенная | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10,0 | 80,0 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 42 | Сыр «Российский» порционно | 1/5 | 2,35 | 3,0 | - | 36,0 | 100,0 | 4,7 | 54,4 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,2 | 0,6 | 42 | 2013 |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 943 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **6,5** | **16,2** | **24,6** | **313,4** | **27,2** | **17,3** | **98,5** | **1,45** | **0,05** | **0,3** | **-** | **0,9** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 1/150 | 3,7 | 4,1 | 14,6 | 116,3 | 27,7 | 38,9 | 50,1 | 4,1 | 0,01 | 0,08 | 15,3 | 0,6 | 170 | 2013 |
| 486 | Котлеты из свежемороженой рыбы «Минтай» | 1/60 | 11,8 | 20,6 | 10,5 | 294,0 | 26,4 | 13,2 | 43,7 | 44,3 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 0,9 | 486 | 2013 |
| 299 | Пюре картофельное | 1/100 | 3,3 | 11,7 | 22,6 | 208,1 | 55,8 | 41,3 | 87,3 | 40,9 | 0,09 | 0,16 | 42,8 | 0,78 | 299 | 2013 |
|  | Огурец свежий (соленый) в нарезке | 1/30 | 2,7 | 7,0 | 13,8 | 132 | 51,8 | 32,7 | 13,0 | 26,7 | - | 0,13 | 15,3 | 0,6 |  |  |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **23,02** | **37,0** | **104,07** | **751,64** | **124,9** | **119,7** | **243,7** | **90,98** | **13,71** | **0,36** | **58,22** | **4,48** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 392 | Запеканка манная со сгущенным молоком | 1/100/20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 392 | 2013 |
| 965 | Молоко кипяченное | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 965 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **10,65** | **6,9** | **58,7** | **327,7** | **214,4** | **87,9** | **206,9** | **6,97** | **0,04** | **0,46** | **6,14** | **2,25** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшеничная | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10,0 | 80,0 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **41,17** | **61,15** | **201,17** | **1462,44** | **412,4** | **231,8** | **605,1** | **99,7** | **13,8** | **1,14** | **64,76** | **8,43** |  |  |

День: вторник Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб  .рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная геркулесовая | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10,0 | 80,0 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 41 | Масло сливочное «крестьянское» порционно | 1/5 | - | 8,3 | - | 75,0 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,2 | 0,05 | - | - | 0,2 | 41 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром с лимоном | 1/150/4 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **6,5** | **16,2** | **24,6** | **313,4** | **27,4** | **17,3** | **98,5** | **1,45** | **0,05** | **0,3** | **-** | **0,9** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп картофельный с лапшой домашней | 1/150 | 4,0 | 7,6 | 20,3 | 118,7 | 20,7 | 25,7 | 67,0 | 0,4 | 0,01 | 0,1 | 16,8 | 1,1 | 208 | 2013 |
| 673 | Плов из мяса цыпленка бройлера | 1/38/150 | 12,4 | 6,3 | 4,8 | 126,9 | 28,5 | 85,6 | 126,2 | 107,8 | 0,02 | 0,17 | 6,7 | 1,54 | 673 | 2013 |
| 126 | Икра свекольная | 1/30 | 2,65 | 4,16 | 17,68 | 118,95 | 32,05 | 20,54 | 75,01 | 8,75 | 0,013 | 0,091 | 1,17 | 15,82 | 126 | 2013 |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **23,32** | **18,9** | **104,27** | **516,84** | **99,5** | **283,9** | **319,1** | **110,94** | **13,72** | **0,47** | **45,82** | **27,84** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1050 | Пирожок с картофелем | 1/60 | 5,2 | 6,9 | 38,2 | 241,1 | 17,6 | 45,5 | 69,3 | 1,3 | 0,014 | 0,1 | - | 2,5 | 1050 | 2013 |
| 965 | Какао с молоком | 1/150 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116,0 | 242,0 | 28,0 | 182,0 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | - | 965 | 2013 |
|  | Яблоко | 1 шт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник:** |  | **10,8** | **13,3** | **47,6** | **357,1** | **259,6** | **73,5** | **251,3** | **1,5** | **0,054** | **0,16** | **2,0** | **2,5** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Каша молочная пшенная | 1/200 | 5,6 | 9,3 | - | 109,5 | 40,7 | 23,78 | 88,18 | 1,11 | 0,15 | 0,03 | 0,13 | 0,92 | 424 |  |  |
|  | Каша молочная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **40,72** | **48,4** | **191,47** | **1244,34** | **386,6** | **374,7** | **668,9** | **113,94** | **13,824** | **0,93** | **47,82** | **31,24** |  |  |

День: среда Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.  рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Суп молочный рисовый | 1/200 | 5,8 | 6,9 | 29,0 | 241,0 | 130,61 | 17,2 | 260,1 | 0,96 | 0,01 | 0,16 | 1,3 | 1,91 | 390 | 2013 |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 943 | 2013 |
| 41 | Масло сливочное «крестьянское» порционно | 1/5 | - | 8,3 | - | 75,0 | 2,2 | 0,3 | 1,9 | 0,2 | 0,05 | - | - | 0,2 | 41 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **7,5** | **15,5** | **53,6** | **418,4** | **138,31** | **24,5** | **278,6** | **1,51** | **0,06** | **0,19** | **1,3** | **2,81** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 1/150 | 4,0 | 7,6 | 20,3 | 118,7 | 20,7 | 25,7 | 67,0 | 0,4 | 0,01 | 0,1 | 16,8 | 1,1 | 187 | 2013 |
| 677 | Кнели из мяса цыпленка бройлера | 2/30 | 10,0 | 8,1 | 12,5 | 184,4 | 34,2 | 48,5 | 135,8 | 1,72 | 0,035 | 0,18 | 2,0 | 1,73 | 677 | 2013 |
| 681 | Каша ячневая вязкая | 1/100 | 3,9 | 3,7 | 29,2 | 158,0 | 0,8 | 0,12 | 0,8 | 99,5 | 0,02 | 0,08 | - | 0,8 | 681 | 2013 |
| 126 | Икра морковная | 1/30 | 2,7 | 7,0 | 13,8 | 132 | 51,8 | 32,7 | 13,0 | 26,7 | - | 0,13 | 15,3 | 0,6 | 126 | 2013 |
| 868 | Кисель из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **24,82** | **27,0** | **132,17** | **726,34** | **122,5** | **133,32** | **279,2** | **130,0** | **13,66** | **0,56** | **34,12** | **6,43** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1058 | Ленивые вареники со сметаной | 1/100/20 | 5,2 | 6,9 | 38,2 | 241,1 | 17,6 | 45,5 | 69,3 | 1,3 | 0,01 | 0,1 | - | 2,5 | 1058 | 2013 |
| 943 | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 943 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **5,3** | **6,9** | **53,2** | **298,1** | **17,9** | **45,5** | **69,3** | **1,35** | **0,01** | **0,1** | **-** | **2,5** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшеничная | 1\200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 116,0 | 124,3 | 16,6 | 10,3 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0,18 | 0,07 | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **42,32** | **54,7** | **246,77** | **1540,34** | **460,21** | **208,52** | **672,1** | **132,86** | **13,74** | **0,86** | **35,82** | **12,04** |  |  |

День: четверг Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.рец.  2005 | Прием пищи,  наименование блюда | Масса порции  (г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг. Ценность (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Каша молочная пшенная | 1/200 | 5,6 | 9,3 | - | 109,5 | 40,7 | 23,78 | 88,18 | 1,11 | 0,15 | 0,03 | 0,13 | 0,92 | 424 | 2013 |
| 41 | Масло сливочное «Крестьянское» | 1/5 | 4,0 | 11,0 | 21 | 198 | 56,7 | 52 | 93,5 | 2,7 | - | 0,09 | 24,5 | 2,5 | 41 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром с лимоном | 1/150/4 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **11,3** | **20,6** | **45,6** | **409,9** | **102,9** | **82,78** | **198,28** | **4,16** | **0,15** | **0,42** | **24,63** | **4,12** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | Суп картофельный с клецками | 1/150 | 3,7 | 4,1 | 14,6 | 116,3 | 27,7 | 38,9 | 50,1 | 4,1 | 0,01 | 0,08 | 15,3 | 0,6 | 213 | 2013 |
| 673 | Фрикадельки из цыпленка бройлера | 2/30 | 11,8 | 20,6 | 10,5 | 294,0 | 26,4 | 13,2 | 43,7 | 44,3 | 0,01 | 0,05 | 0,1 | 0,9 | 673 | 2013 |
| 299 | Каша пшеничная вязкая | 1/100 | 2,7 | 4,4 | 22,8 | 138,0 | 35,3 | 146,3 | 63,3 | 1,06 | 0,09 | 0,13 | 22,3 | 23,0 | 299 | 2013 |
|  | Соус красный основной | 1/50 | 2,8 | 3,5 | 17,6 | 142,3 | 89,2 | 71,2 | 30,2 | 2,45 | - | 0,04 | 42,0 | 0,6 |  |  |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **24,52** | **30,0** | **115,57** | **743,84** | **106,4** | **108,8** | **203,7** | **51,87** | **13,62** | **0,98** | **29,42** | **4,67** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Омлет натуральный | 1/50/2 | 9,5 | 6,9 | 34,2 | 227,0 | 73,4 | 60,1 | 179,1 | 2,17 | 0,02 | 0,4 | 0,14 | 1,95 | 424 | 2013 |
| 126 | Икра свекольная | 1/100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 126 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 1/30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2013 |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 943 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **9,6** | **6,9** | **49,2** | **284,0** | **73,7** | **60,1** | **179,1** | **2,22** | **0,02** | **0,4** | **0,14** | **1,95** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшенная | 1\200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 116,0 | 124,3 | 16,6 | 10,3 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0,18 | 0,07 | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **46,62** | **58,7** | **223,37** | **1502,24** | **328,02** | **285,38** | **586,38** | **58,31** | **14,19** | **1,81** | **54,2** | **10,94** |  |  |

День: пятница Неделя : вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сб.рец.  2005 | Прием пищи ,  наименование блюда | Масса порции(г.) | Пищевые вещества (г.) | | | Энерг.цен. (ккал.) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |  |  |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | С | Е |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная пшеничная | 1\200 | 4,6 | 4,6 | 16,4 | 116,0 | 124,3 | 16,6 | 10,3 | 0,3 | 0,03 | 0,03 | 0,18 | 0,07 | 390 | 2013 |
| 42 | Сыр «Российский» порционно | 1/5 | 2,35 | 3,0 | - | 36,0 | 110,0 | 5,2 | 59,8 | 0,07 | - | 0,05 | - | 1,05 | 42 | 2013 |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 943 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 45,4 | 5,2 | 7,0 | 16,6 | 0,3 | - | 0,3 | - | 0,7 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за завтрак:** |  | **8,65** | **7,9** | **41,0** | **254,4** | **239,8** | **28,8** | **86,7** | **0,72** | **0,03** | **0,38** | **0,18** | **1,82** |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ с картофелем и фасолью | 1/150 | 5,6 | 5,8 | 24,9 | 146,3 | 151,7 | 17,6 | 114,1 | 0,1 | 0,04 | 0,04 | 1,2 | 0,3 | 170 | 2013 |
| 668 | Запеканка картофельная с печенью со сметаной | 1/200/20 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10,0 | 80,0 | 0,9 | - | - | - | - | 668 | 2013 |
|  | Огурец свежий (соленый) в нарезке | 1/30 | 2,8 | 3,5 | 17,6 | 142,3 | 89,2 | 71,2 | 30,2 | 2,45 | - | 0,04 | 42,0 | 0,6 |  |  |
| 868 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 1/150 | 0,36 | - | 27,0 | 1,04 | 3,2 | 2 | 1,7 | 0,5 | 13,6 | - | 0,02 | 0,1 | 868 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
| 1 | Хлеб ржаной | 1/30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 9,0 | 13,8 | 36 | 0,7 | - | 0,02 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за обед:** |  | **17,42** | **17,5** | **98,82** | **557,84** | **275,4** | **125,1** | **286,9** | **5,13** | **13,64** | **0,15** | **43,22** | **3,1** |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник | 1/60 | 28,0 | 23,8 | 29,5 | 450,0 | 286,0 | 339,5 | 404,8 | 1,39 | 0,13 | 0,13 | 88 | 1,61 |  |  |
| 943 | Чай с сахаром | 1/150 | 1,3 | 1,4 | 18,4 | 93,0 | 61,3 | 9,3 | 74,6 | 0,39 | - | 0,03 | 0,52 | 1,09 | 943 | 2013 |
| 847 | Яблоко | 1 шт. | 0,3 | - | 10,4 | 82,8 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | - | 0,01 | - | - | 847 | 2013 |
|  | **Итого за полдник:** |  | **29,3** | **25,2** | **47,9** | **543,0** | **347,3** | **348,8** | **479,4** | **1,78** | **0,13** | **0,16** | **88,52** | **2,7** |  |  |
|  | **УЖИН** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 | Каша молочная ячневая | 1/200 | 4,8 | 7,6 | - | 136,0 | 19,5 | 10 | 80 | 0,9 | - | - | - | - | 390 | 2013 |
| 944 | Чай с сахаром | 1/150 | 0,1 | - | 15,0 | 57,0 | 0,3 | - | - | 0,05 | - | - | - | - | 944 | 2013 |
| 1 | Хлеб пшеничный I сорт | 1/30 | 2,45 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 2,8 | 10,5 | 24,9 | 0,48 | - | 0,05 | - | 1,05 | 1 | 2013 |
|  | **Итого за ужин:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день:** |  | **56,57** | **51,8** | **200,77** | **1419,74** | **907,52** | **536,4** | **858,3** | **7,69** | **14,2** | **0,7** | **131,93** | **7,82** |  |  |

Меню подготовил: инженер –технолог МУ «БЦ ООО» Н.В. Белых

