

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай с молоком концентрированным	180	2	2	10	70	562
Итого за Завтрак		355	9	12	38	292	
Завтрак второй							
	Напиток Розовый	100			6	24	369,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат морковь с кукурузой	30		1	2	23	599,03
	Суп картофельный со сметаной	150	1	3	9	70	497
	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	60	9	10	9	164	47
	Горошница - пюре	110	7	3	18	125	291
	Компот из яблок	160			7	27	359
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		551	20	17	62	491	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	8	31	236	
Ужин							
	Запеканка Северная творожно - манная	130	19	12	19	261	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	25	15	63	490	
Итого за день		1 606	62	52	200	1533	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	2	2	9	61	555
Итого за Завтрак		355	8	11	34	259	
Завтрак втор							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Суп лапша домашняя	150	2	3	8	68	459
	Гуляш из рыбы	80	8	6	3	94	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Напиток из изюма, яблок	160			10	43	362,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		571	16	13	69	463	
Полдник							
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из шиповника	170			12	51	346,01
Итого за Полдник		200	2	3	34	173	
Ужин							
	Голубцы рубленые с птицей	60	7	2	5	64	131
	Картофель отварной с луком, маслом	90	2	3	15	91	300
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	12	6	44	281	
Итого за день		1 626	38	33	188	1206	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Какао напиток с молоком концентр.	180	3	3	10	74	552
Итого за Завтрак		355	9	11	36	275	
Завтрак второй							
	Напиток из свежих фруктов	100			5	21	366,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Кнели куриные	60	13	3	4	97	135
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Напиток из шиповника	160			10	42	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		601	21	12	67	472	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Кефир	150	4	4	6	75	342
Итого за Полдник		200	9	8	35	249	
Ужин							
	Запеканка с творогом, рис, изюмом	130	11	8	36	262	193
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай вишневый	180			10	42	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	15	11	73	456	
Итого за день		1 656	54	42	216	1473	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток Бодрость	180	4	4	13	101	554
Итого за Завтрак		365	12	15	41	350	
Завтрак второй							
	Чай с шиповником	100			3	14	560,05
Итого за Завтрак второй		100			3	14	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Тефтели из мяса в соусе	70	6	10	7	140	73
	Пюре картофельно - морковное	110	2	5	11	97	315
	Напиток из с/фр с лимоном	160			15	62	365,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		561	13	21	63	495	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	5	3	27	154	182
	Напиток яблочный	150			9	36	373,01
Итого за Полдник		200	5	3	36	190	
Ужин							
	Омлет	120	9	11	3	150	220
	Салат морская капуста "Полезная"	60	1	3	3	43	409
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	13	14	31	308	
Итого за день		1 626	43	53	174	1357	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
Итого за Завтрак		355	11	14	40	319	
Завтрак втор							
	Компот из консервированных плодов	100			8	31	351,01
Итого за Завтрак второй		100			8	31	
Обед							
	Салат Осенний	30	1	1	3	23	413
	Борщ с фасолью	150	2	3	8	70	472
	Суфле куриное	60	13	5	3	110	150
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Компот из свежих фруктов	160			8	32	354
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		581	24	11	63	463	
Полдник							
	Ватрушка с яблоками	50	3	3	22	124	239
	Чай английский	150	3	3	10	76	563,01
Итого за Полдник		200	6	6	32	200	
Ужин							
	Сельдь порциями	40	7	7		90	430
	Картофель отварной с луком	120	2	3	17	105	95
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	12	10	44	316	
Итого за день		1 636	53	41	187	1329	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
Итого за Завтрак		355	10	13	42	332	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Щи Русские	150	1	4	5	63	524
	Пудинг из говядины натуральный	70	16	22	3	266	65
	Гарнир каша полтавская вязкая	110	3	3	16	105	281
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Напиток из шиповника, вишни	160			13	53	367,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		611	23	32	58	619	
Полдник							
	Булочка Российская	50	4	4	29	169	183
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	8	35	249	
Ужин							
	Суфле творожное "Каспер", с соусом ваниль молочная	130	8	8	19	179	209,02
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки свежие	50			4	20	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	11	8	47	309	
Итого за день		1 666	52	61	188	1534	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай Братский	180	3	3	11	81	559
Итого за Завтрак		360	11	10	37	284	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни, сухофруктов	100			9	37	361,04
Итого за Завтрак второй		100			9	37	
Обед							
	Салат свекла с сыром	30	2	3	2	37	420
	Суп рисовый	150	1	3	6	59	484
	Котлета Мамина	60	9	10	8	156	48,03
	Капуста тушеная с томатом	110	2	2	8	54	297
	Напиток из свежих фруктов	180			9	37	366,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		571	17	18	50	425	
Полдник							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Чай с молоком концентрированным	150	2	2	8	58	562
Итого за Полдник		200	4	11	33	245	
Ужин							
	Картофельная запеканка с мясом	150	13	15	21	267	40
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	16	16	45	393	
Итого за день		1 631	48	55	174	1384	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	2	2	9	61	555
Итого за Завтрак		355	8	11	34	259	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100			6	24	373,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Салат морская капуста "Полезная"	30		1	1	21	409
	Борщ с картофелем	150	1	3	7	55	470
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	160	11	17	17	264	67
	Напиток из шиповника	160			10	42	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		541	15	21	52	464	
Полдник							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	8	7	34	234	
Ужин							
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	130	8	6	43	249	189,03
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Яблоки свежие	30			3	12	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	11	6	75	389	
Итого за день		1 596	42	45	201	1370	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Кофейный напиток Бодрость	170	4	4	12	95	554
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
Итого за Завтрак		345	11	14	39	316	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат Осенний	30	1	1	3	23	413
	Суп шахтерский	150	2	3	7	62	570
	Рыба по - русски	80	10	5	3	99	172
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		561	19	11	70	459	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Напиток из чернослива, яблок	150			14	58	362,05
Итого за Полдник		200	5	4	43	227	
Ужин							
	Омлет Деревенский с картофелем	120	9	10	9	157	221
	Закуска морковь тушеная	60	1	3	4	46	310,01
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	13	13	37	313	
Итого за день		1 606	48	42	196	1345	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
Итого за Завтрак		355	10	13	40	307	
Завтрак второй							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Уха из петуха	150	4	5	3	78	458,02
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	50	8	9	5	127	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Компот из яблок	160			7	27	359
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		591	20	17	59	488	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	50	4	4	21	132	251
	Напиток из изюма, яблок	150			10	40	362,03
Итого за Полдник		200	4	4	31	172	
Ужин							
	Плов с яйцом	160	6	5	35	207	11
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки свежие	30			3	12	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		410	9	5	62	329	
Итого за день		1 656	43	39	197	1317	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	2	2	9	61	555
Итого за Завтрак		355	8	11	37	282	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Свекольник	150	1	4	7	66	518
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Красный	50		1	2	23	444
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		580	18	22	66	543	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	9	8	35	254	
Ужин							
	Пудинг творожно-рисовый	130	18	13	25	288	206
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	23	16	57	462	
Итого за день		1 635	58	57	202	1571	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	4	5	14	114	488
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Сыр твердый	10	2	2		31	532
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай с молоком	170	2	2	9	65	563
Итого за Завтрак		355	10	13	33	291	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп вермишелевый с курицей	150	3	5	9	97	481
	Шницель рыбный натуральный (духовой)	60	10	3	4	81	180
	Пюре картофельное луковое	110	2	4	13	94	318
	Напиток Северный	150			13	55	369
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		541	19	14	59	442	
Полдник							
	Пирожок с капустой	50	4	4	20	129	250
	Кисель из шиповника	150			11	45	346,01
Итого за Полдник		200	4	4	31	174	
Ужин							
	Омлет	120	9	11	3	150	220
	Салат Степной	60	1	3	5	50	424
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	13	14	32	310	
Итого за день		1 596	46	45	164	1255	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая молочная	150	5	6	16	135	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток на молоке	180	4	4	14	111	557
Итого за Завтрак		355	11	14	40	327	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповника, сухофруктов	100			7	32	367,03
Итого за Завтрак второй		100			7	32	
Обед							
	Салат картофельный с горошком, луком	30	1	1	4	30	396
	Суп Водяной (морская капуста)	150	2	5	8	88	492
	Плов с курицей	160	14	6	25	207	142
	Компот из яблок, лимона	160			7	31	359,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		540	20	12	61	437	
Полдник							
	Рогалик с повидлом	50	4	3	27	148	266
	Кефир	150	4	4	6	75	342
Итого за Полдник		200	8	7	33	223	
Ужин							
	Творожная фантазия	130	10	8	26	213	572
	Соус крем -Брюле	30	1	2	6	43	439
	Чай витаминный	160			7	30	560,03
	Яблоки свежие	30			3	12	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		390	14	10	59	379	
Итого за день		1 585	53	43	200	1398	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Какао напиток с молоком концентр.	180	3	3	10	74	552
Итого за Завтрак		355	9	11	36	275	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	377
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп Волна	150	2	5	8	81	495
	Овощное рагу с мясом	160	9	15	13	222	61
	Напиток из чернослива, яблок	160			15	62	362,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		540	14	21	56	466	
Полдник							
	Плюшка Дачная	50	4	5	26	168	265
	Чай с молоком	150	2	2	8	57	563
Итого за Полдник		200	6	7	34	225	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	60	7	5	9	109	78
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Пюре картофельное мягкое	90	2	3	11	81	317
	Чай апельсиновый	180			7	29	560,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	12	9	45	319	
Итого за день		1 595	42	48	181	1331	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
Итого за Завтрак		355	10	13	39	306	
Завтрак второй							
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100			5	22	353
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	30		1	3	27	417
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Бигус с курицей	150	12	2	7	96	129
	Напиток из вишни	160			15	61	361
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		530	16	7	52	346	
Полдник							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Напиток из изюма	150			14	59	362,01
Итого за Полдник		200	4	2	45	220	
Ужин							
	Салат Нептун (морская капуста,яйцо)	30	1	2	1	31	411
	Картофель домашний	110	6	6	11	121	93
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Яблоки свежие	40			4	16	529,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	10	8	40	278	
Итого за день		1 585	40	30	181	1172	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшенная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай английский	180	3	3	12	91	563,01
Итого за Завтрак		355	10	13	40	313	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
Итого за Завтрак второй		100			7	30	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	30		1	2	23	421
	Суп картофельный со сметаной	150	1	3	9	70	497
	Тефтели из мяса в соусе	70	6	10	7	140	73
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Напиток из шиповника	160			10	42	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		561	15	15	68	484	
Полдник							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Молоко свежее пастерезованное	150	4	4	6	80	359,01
Итого за Полдник		200	9	8	35	249	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом крем-брюле	130	9	7	26	205	195,02
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Яблоки свежие	30			3	12	529,01
Итого за Ужин		400	12	7	54	330	
Итого за день		1 616	46	43	204	1406	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	150	4	5	15	117	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Какао напиток с молоком концентр.	160	2	2	9	66	552
Итого за Завтрак		335	8	11	34	264	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат морковь с горошком	30		1	2	22	599
	Борщ с картофелем	150	1	3	7	55	470
	Котлета Невская из рыбы	60	9	2	2	59	160
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	29	149	285
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Напиток из свежих фруктов	160			8	33	366,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		601	18	12	69	456	
Полдник							
	Булочка Сдобная	50	4	4	25	156	234
	Кисель из вишни	150			10	41	347,07
Итого за Полдник		200	4	4	35	197	
Ужин							
	Картофельная запеканка с печенью	130	12	7	20	193	113
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	15	9	46	334	
Итого за день		1 636	45	36	190	1276	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	13	102	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	2	2	9	61	555
Итого за Завтрак		355	8	10	32	244	
Завтрак второй							
	Напиток Розовый	100			6	24	369,01
Итого за Завтрак второй		100			6	24	
Обед							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Жаркое из кур	160	12	6	16	161	133
	Напиток из чернослива	160			14	59	362,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		541	16	11	59	401	
Полдник							
	Булка деревенская	50	4	3	28	154	589
	Кефир	150	4	4	6	75	342
Итого за Полдник		200	8	7	34	229	
Ужин							
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	130	15	10	32	282	194,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	20	13	65	461	
Итого за день		1 596	52	41	196	1359	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150	5	6	17	140	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
Итого за Завтрак		355	9	12	37	290	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
Итого за Завтрак второй		100			4	18	
Обед							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Суп-пюре гороховый с гренками	150	5	4	18	124	504
	Котлета Мамина	60	9	10	8	156	48,03
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Напиток из с/фр с лимоном	160			15	62	365,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		551	19	20	74	550	
Полдник							
	Пирог морковный с ананасом	50	2	9	24	188	578
	Напиток из вишни	150			14	57	361
Итого за Полдник		200	2	9	38	245	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	180	9	7	40	264	25
	Чай яблочный	180			7	29	560,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	12	7	64	374	
Итого за день		1 606	42	48	217	1477	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	150	4	4	16	120	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Кофейный напиток напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
Итого за Завтрак		355	9	11	38	286	
Завтрак второй							
	Чай с шиповником	100			3	14	560,05
Итого за Завтрак второй		100			3	14	
Обед							
	Салат Осенний	30	1	1	3	23	413
	Суп вермишелевый с курицей	150	3	5	9	97	481
	Бигус с мясом	160	12	10	8	167	29
	Напиток из изюма	160			15	63	362,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Чеснок (на оздоровительный сезон)	1				1	575
Итого за Обед		541	19	16	52	432	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	30	3	2	13	85	534
	Чай английский	170	3	3	11	86	563,01
Итого за Полдник		200	6	5	24	171	
Ужин							
	Омлет	120	9	11	3	150	220
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Чай апельсиновый	190			7	30	560,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Ужин		400	13	15	32	315	
Итого за день		1 596	47	47	149	1218	
Итого за период		32 351	954	901	3805	27311	
Среднее значение за период			47,7	45,1	190,3	1365,6	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____