

Меню приготавливаемых 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 Геркулес молочная	150	3,94	4,51	14,99	116,58	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай с молоком концентрированным	180	2,21	2,49	9,68	69,9	562
Итого за Завтрак		355	7,74	10,79	34,76	267,38	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	5,2	21,41	
Обед							
	Салат Осенний	30	0,51	0,97	3,19	23,35	413
	Щи Зеленые с морской капустой	150	1,35	4,22	4,41	61,34	493
	Гуляш из курицы с луком	60	10	2,89	2,08	74,02	600,01
	Гарнир каша полтавская вязкая	110	2,88	3,1	16,37	104,98	281
	Напиток из с/фр с лимоном	160	0,37	0,01	15,19	62,31	365,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	17,95	11,59	57,76	407,04	
Полдник							
	Крендель Праздничный сдобный	50	4,28	2,81	25,2	143,33	241
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник		200	8,33	7,01	31,65	223,43	
Ужин							
	Запеканка Северная творожно - манная	130	18,59	12,14	19,24	261,17	190
	Соус Яблочный	50	0,06	0,06	7,04	28,85	455
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	21,52	12,61	50	400,04	
Итого за день		1 605	55,61	42,04	179,37	1319,3	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	4,22	4,79	13,5	114,41	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Кофейный напиток Детский на молоке концентрированом	180	1,76	1,79	9,47	60,92	555
Итого за Завтрак		355	7,57	10,37	33,06	256,23	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат морская капуста "Полезная"	30	0,27	1,38	1,4	21,29	409
	Свекольник	150	1,24	3,58	7,28	66,17	518
	Шницель рыбный натуральный (духовой).	50	8,23	2,26	3,41	67,86	180
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	2,86	2,5	28,91	149,45	285
	Соус Молочный	50	1,71	3,73	3,95	56,42	445
	Напиток из изюма, яблок	160	0,15	0,06	10,46	42,88	362,03
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		590	17,3	13,91	71,93	485,11	
Полдник							
	Бутерброд горячий "Здоровяк"(сыр, сметана, чеснок)	40	4,13	2,58	17,14	113,46	534
	Чай яблочный	160	0,06	0,04	6,31	25,79	560,01
Итого за Полдник		200	4,19	2,62	23,45	139,25	
Ужин							
	Бигус с курицей	180	14,89	2,69	8,04	115,31	129
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	6,43	26,2	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	17,82	3,11	30,99	222,55	
Итого за день		1 645	47,38	30,11	169,53	1149,14	

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	4,05	4,37	16,11	120,39	334
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Какао утренний аромат	180	3,24	3,16	11,95	89,69	551,01
Итого за Завтрак		355	8,88	11,32	38,15	290,98	
Завтрак второй							
	Напиток из свежих фруктов	100	0,06	0,05	5,01	20,62	366,01
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,05	5,01	20,62	
Обед							
	Икра луковая	30	0,54	2,17	2,75	32,66	381,02
	Рассольник Северный	150	1,31	4	7,82	72,34	515,01
	Сердце в соусе	60	9,46	3,8	3,8	87,35	28,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,22	2,55	26,17	144,68	309
	Напиток из кураги	160	0,55	0,03	11,58	48,78	363,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	18,92	12,95	68,64	466,85	
Полдник							
	Булочка Домашняя	50	4,73	1,95	29,82	155,95	18
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	342
Итого за Полдник		200	9,08	5,7	35,82	231,1	
Ужин							
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	130	15,44	10,05	32,19	281,88	194,01
	Соус крем -Брюле	50	1,35	3	9,58	70,85	439
	Чай вишневый	180	0,05	0,01	10,49	42,26	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	19,68	13,46	68,78	476,03	
Итого за день		1 605	56,62	43,48	216,4	1485,58	

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 кукурузная молочная	150	4,3	5,29	18,48	139,25	335,02
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
Итого за Завтрак		355	8,12	11,34	38,41	289,14	
Завтрак втор							
	Напиток яблочный	100	0,07	0,06	5,82	24,03	373,01
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,06	5,82	24,03	
Обед							
	Салат свекла с сыром	30	1,59	2,52	2	36,98	420
	Похлебка бобовая	150	4,13	4,4	12,78	107,06	504,01
	Пудинг из говядины с овощами	60	6,89	8,76	6,33	130,46	76
	Пюре картофельное	110	2,34	3,38	14,75	98,48	316,01
	Компот из сухофруктов	160	0,18		11,54	46,88	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	17,97	19,46	63,92	500,9	
Полдник							
	Пряники	50	3,15	2	38,8	173	319
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	14,38	59,08	362,01
Итого за Полдник		200	3,43	2,06	53,18	232,08	
Ужин							
	Омлет	140	10,78	13,03	3,6	175,39	220
	Винегрет овощной	40	0,62	1,83	3,07	31,21	378
	Чай витаминный	180	0,14	0,05	7,81	33,51	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	14,38	15,31	31	321,15	
Итого за день		1 605	43,97	48,23	192,33	1367,3	

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 Карамелька пшеничная	150	5,68	6,21	23,27	172,24	333
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Какао напиток с молоком концентр.	180	2,57	2,72	9,84	73,98	552
Итого за Завтрак		355	9,84	12,72	43,2	327,12	
Завтрак второй							
	Компот из консервированных плодов	100	0,15	0,03	7,71	30,98	351,01
Итого за Завтрак второй		100	0,15	0,03	7,71	30,98	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	30	0,24	0,03	0,45	3	385
	Суп Волна	150	2,17	4,54	7,91	80,98	495
	Каша с мясом деревенская гречневая	170	11,25	10,17	19,81	212,18	588,02
	Напиток из чернослива, изюма	160	0,38	0,1	16,7	69,21	362,04
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	16,88	15,24	61,39	446,41	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,62	1,87	27,05	138,02	238
	Кисель из смородины красной	150	0,11	0,02	10,34	41,11	347,05
Итого за Полдник		200	3,73	1,89	37,39	179,13	
Ужин							
	Рыба на овощной подушке	70	7,95	4,11	2,35	78,25	171
	Картофель отварной с зеленью	110	2,11	2,27	16,32	93,73	299
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	12,94	6,79	42,39	282,01	
Итого за день		1 605	43,54	36,67	192,08	1265,65	

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	4,43	5,41	18,41	140,49	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Кофейный напиток на молоке	180	4,11	4,06	14,27	110,67	557
Итого за Завтрак		355	10,13	13,26	42,77	332,06	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
Итого за Завтрак второй		100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед							
	Салат яичный с луком	30	3,04	4,74	0,45	56,67	427
	Суп лапша домашняя	150	1,71	3,1	8,24	67,64	459
	Шницель мясной натуральный в панировке	50	9,05	11,65	4,57	157,67	75
	Горошница - пюре	110	7,16	2,78	17,75	124,53	291
	Напиток из шиповника, вишни	160	0,16	0,07	12,55	53,5	367,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		540	23,96	22,74	60,08	541,05	
Полдник							
	Булочка с маком	50	4,29	2,81	26,39	148,15	182,01
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник		200	8,34	7,01	32,84	228,25	
Ужин							
	Сырники творожные "Забава"	130	15,98	10,66	22,39	249,55	212
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2,26	3,55	16,45	106,67	436
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	21,11	14,62	62,56	466,24	
Итого за день		1 595	63,71	57,67	205,28	1597,5	

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 кукурузная молочная	150	4,3	5,29	18,48	139,25	335,02
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай Братский	180	2,65	2,71	11,45	81,15	559
Итого за Завтрак		355	8,54	11,79	40,02	301,3	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед							
	Икра овощная	30	0,4	1,88	2,24	27,46	381,04
	Щи с брокколи или цветной капустой	150	1,13	3,13	2,92	44,18	465,01
	Рагу Сердечное мерси	160	12,82	5,98	16,58	171,17	67,01
	Напиток из свежих фруктов	150	0,08	0,07	7,52	30,93	366,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		530	17,27	11,46	45,78	354,78	
Полдник							
	Булочка Синабон с лимонной заливкой	50	2,74	5,27	21,71	145,29	1
	Напиток из чернослива, яблок	150	0,31	0,1	13,94	57,85	362,05
Итого за Полдник		200	3,05	5,37	35,65	203,14	
Ужин							
	Запеканка Владивосток (кальмар)	60	7,91	2,09	8,18	87,38	580,01
	Рис Цветной	120	3,64	2	34,31	169,75	542
	Чай витаминный	180	0,14	0,05	7,81	33,51	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	14,53	4,54	66,82	371,68	
Итого за день		1 585	43,48	33,19	194,06	1255,65	

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 Карамелька пшеничная	150	5,68	6,21	23,27	172,24	333
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	180	1,84	1,71	9,34	60,03	553
Итого за Завтрак		355	9,11	11,71	42,7	313,17	
Завтрак второй							
	Напиток яблочный	100	0,07	0,06	5,82	24,03	373,01
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,06	5,82	24,03	
Обед							
	Икра из морской капусты	30	0,38	2,17	2,02	30,47	381,03
	Борщ с фасолью стручковой	150	1,07	3,29	5,54	56,6	472,01
	Курица по - Русски	60	10,01	4,9	3,62	98,49	140
	Пюре картофельное густое	110	2,34	3,25	14,75	97,2	316
	Напиток из кураги, яблок	160	0,58	0,06	12,3	52,01	363,04
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	17,22	14,07	54,75	415,81	
Полдник							
	Пирожок с рыбой	50	5,1	4,52	21,05	145,38	256
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	342
Итого за Полдник		200	9,45	8,27	27,05	220,53	
Ужин							
	Запеканка творога в фруктовом покрывале	130	18,4	10,82	28,91	286,9	194
	Соус Сметанный ванильный	50	1,48	5,01	8,45	84,97	450
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	22,76	16,24	61,08	481,9	
Итого за день		1 605	58,61	50,35	191,4	1455,44	

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	4,81	5,57	17,44	139,7	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Кофейный напиток Бодрость	180	3,81	3,74	12,87	101	554
Итого за Завтрак		355	10,21	13,1	40,4	321,6	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	30	0,54	1,36	1,88	21,88	410,01
	Суп картофельный со сметаной	150	1,27	3,27	9,02	70,34	497
	Гуляш из рыбы	60	6,09	4,22	2,11	70,84	154
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	2,86	2,5	28,91	149,45	285
	Компот из сухофруктов	160	0,18		11,54	46,88	355,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	13,78	11,75	69,98	440,43	
Полдник							
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	347
	Кисель из брусники	170	0,09	0,05	11,02	44,85	347,04
Итого за Полдник		200	2,31	2,87	32,95	166,95	
Ужин							
	Куриные рулетки в бульоне	180	13,5	4,33	19,19	169,54	122,04
	Чай яблочный	180	0,07	0,05	7,1	29,02	560,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	16,41	4,78	42,81	279,6	
Итого за день		1 605	43,21	32,6	196,24	1254,58	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150	3,79	3,71	13,34	102,43	485
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай английский	180	3,35	3,39	11,62	90,97	563,01
Итого за Завтрак		365	11,2	13,23	35,05	305,26	
Завтрак второй							
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	100	0,06	0,02	5,26	22,26	353
Итого за Завтрак второй		100	0,06	0,02	5,26	22,26	
Обед							
	Салат Зимушка	30	0,43	1,4	2,75	25,19	392
	Суп рыбный (консервы)	150	3,71	6,59	8,84	109,27	516
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	60	9,2	10,57	5,66	151,81	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5,32	1,31	23,45	126,91	278
	Соус Красный	50	0,42	1,36	2,37	23,38	444
	Компот из яблок	160	0,05	0,05	6,66	27,18	359
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		600	21,97	21,68	66,25	544,78	
Полдник							
	Пирог Апельсиновый пластовой	50	3,82	3,22	27,12	152,64	243
	Напиток из вишни св/мор	150	0,11	0,05	7,8	32,11	361,07
Итого за Полдник		200	3,93	3,27	34,92	184,75	
Ужин							
	Омлет Розовый	140	10,77	12,91	4,33	177,14	225
	Икра луковая	40	0,72	2,9	3,67	43,54	381,02
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	14,36	16,22	31,72	330,7	
Итого за день		1 665	51,52	54,42	173,2	1387,75	

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 Геркулес молочная	150	3,94	4,51	14,99	116,58	330
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Какао на молоке	180	3,68	3,61	12,66	98,39	551
Итого за Завтрак		355	9,21	11,91	37,74	295,87	
Завтрак второй							
	Напиток из брусники	100	0,07	0,04	4,74	19,6	361,06
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	4,74	19,6	
Обед							
	Икра луковая	30	0,54	2,17	2,75	32,66	381,02
	Суп Волна	150	2,17	4,54	7,91	80,98	495
	Кнели мясные	60	8,5	11,26	4,64	151,4	43
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,22	2,55	26,17	144,68	309
	Соус Красный	50	0,42	1,36	2,37	23,38	444
	Напиток из шиповника	160	0,16	0,07	9,63	41,81	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		600	18,85	22,35	69,99	555,95	
Полдник							
	Булочка Ёжик	50	4,55	2,69	26,36	147,93	19
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник		200	8,6	6,89	32,81	228,03	
Ужин							
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	130	19,14	12,43	29,46	307,07	201
	Соус ваниль молочная	50	1,53	2,65	8,41	63,78	446
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	23,54	15,49	61,59	480,87	
Итого за день		1 655	60,27	56,68	206,87	1580,32	

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	4,22	4,79	13,5	114,41	488
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Кофейный напиток на молоке	170	3,88	3,83	13,47	104,52	557
Итого за Завтрак		355	12,16	14,75	37,06	330,79	
Завтрак втор							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	377
Итого за Завтрак второй		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Салат Русалочка (морская капуста, овощи)	30	0,42	2,07	2,68	31,34	416
	Похлебка бобовая	150	4,13	4,4	12,78	107,06	504,01
	Овощное рагу с мясом	160	9,36	14,96	12,65	221,64	61
	Напиток Северный	160	0,32	0,13	13,98	58,17	369
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		540	17,07	21,96	58,61	499,25	
Полдник							
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	347
	Кисель из облепихи	170	0,14	0,61	10,72	48,88	347,1
Итого за Полдник		200	2,36	3,43	32,65	170,98	
Ужин							
	Омлет Рыбный	110	12,61	7,98	2,08	130,98	227
	Икра свекольная с луком	40	0,55	1,1	3,74	27,08	293
	Груша свежая	30	0,12	0,09	3,09	13,65	527,03
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	16,16	9,58	32,63	281,74	
Итого за день		1 595	48,25	49,82	171,05	1328,76	

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 Карамелька рисовая молочная	150	3,56	6,26	20,24	151,83	543
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
Итого за Завтрак		355	7,38	12,31	40,17	301,72	
Завтрак втор							
	Напиток Сибирский	100	0,4	0,05	10,25	43,02	371,01
Итого за Завтрак второй		100	0,4	0,05	10,25	43,02	
Обед							
	Икра морковная с луком	30	0,36	0,83	2,37	18,33	292
	Суп овощная смесь	150	1,25	3,32	5,69	58,79	499,01
	Кальмары в соусе	60	9,14	2,73	3,4	80,85	582
	Пюре картофельное луковое	110	2,18	3,69	13,15	94,23	318
	Компот из яблок, лимона	160	0,1	0,08	7,43	30,77	359,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	15,87	11,05	48,56	364,01	
Полдник							
	Рогалик с повидлом	50	3,96	1,73	28,6	144,61	266
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	342
Итого за Полдник		200	8,31	5,48	34,6	219,76	
Ужин							
	Творожные батончики	130	20,42	12,35	32,94	325,08	217
	Соус Какао	50	2,17	3,27	8,85	73,7	443
	Чай витаминный	180	0,14	0,05	7,81	33,51	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	25,57	16,07	66,12	513,33	
Итого за день		1 605	57,53	44,96	199,7	1441,84	

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 Гречневая молочная	150	5,13	5,8	15,5	135,3	331
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Какао напиток с молоком концентр.	170	2,43	2,57	9,29	69,87	552
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		355	11,62	14,5	34,88	317,03	
Завтрак втор							
	Напиток из вишни св/мор	100	0,07	0,04	5,2	21,41	361,07
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	5,2	21,41	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста,яйцо)	30	1,39	2,38	0,85	31,48	411
	Суп рисовый	150	0,8	3,43	6,37	59,4	484
	Азу из говядины	160	13,22	15	15,26	242,84	20
	Напиток из чернослива, яблок	160	0,33	0,1	14,87	61,7	362,05
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		540	18,58	21,31	53,87	476,46	
Полдник							
	Пирог морковный с ананасом	50	2,25	9,03	19,01	166,27	578
	Чай с шиповником	150	0,1	0,04	4,82	20,9	560,05
Итого за Полдник		200	2,35	9,07	23,83	187,17	
Ужин							
	Запеканка Римская из сердца	90	10,11	4,85	8,51	118,12	78,01
	Соус Томат	50	0,44	2,23	2,34	31,25	452
	Салат морковь с кукурузой	40	0,55	1,89	2,85	30,36	599,03
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	13,97	9,38	37,42	289,75	
Итого за день		1 595	46,59	54,3	155,2	1291,82	

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 Пшенная молочная	150	4,75	5,56	17,9	141,08	335
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай английский	180	3,35	3,39	11,62	90,97	563,01
Итого за Завтрак		355	9,69	12,74	39,61	312,95	
Завтрак второй							
	Компот из консервированных плодов	100	0,15	0,03	7,71	30,98	351,01
Итого за Завтрак второй		100	0,15	0,03	7,71	30,98	
Обед							
	Салат Юность (яйцо,свекла,огурец)	30	1,39	2,31	1,26	31,41	426
	Рассольник с крупой	150	1,49	4,02	9,81	81,18	514
	Шницель кур духовой	60	11,43	1,58	6,68	86,47	598
	Капуста тушеная с томатом	110	2,4	1,56	7,74	54,31	297
	Напиток из вишни	160			15,15	60,62	361
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	19,55	9,87	57,16	395,03	
Полдник							
	Пицца рыбная	50	5,36	4,61	15,47	125,37	262
	Напиток из кураги	150	0,52	0,03	10,86	45,74	363,02
Итого за Полдник		200	5,88	4,64	26,33	171,11	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	180	9,44	7,32	40,13	264,44	25
	Чай яблочный	180	0,07	0,05	7,1	29,02	560,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	12,35	7,77	63,75	374,5	
Итого за день		1 605	47,62	35,05	194,56	1284,57	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	150	3,79	3,71	13,34	102,43	485
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Кофейный напиток шоколадный	180	3,02	2,93	11,6	85,35	557,01
Итого за Завтрак		355	8,4	10,43	35,03	268,68	
Завтрак второй							
	Напиток Росинка чайный	100	0,17	0,04	7,03	29,9	370
Итого за Завтрак второй		100	0,17	0,04	7,03	29,9	
Обед							
	Салат Степной	30	0,5	1,39	2,61	24,88	424
	Щи Русские	150	1,16	4,22	5,12	62,9	524
	Плов с курицей	160	13,54	5,84	25,27	207,42	142
	Напиток из шиповника	160	0,16	0,07	9,63	41,81	367,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		540	18,2	11,92	59,15	418,05	
Полдник							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	4,6	1,89	29,77	154,63	268
	Молоко свежее пастеризованное	150	4,05	4,2	6,45	80,1	359,01
Итого за Полдник		200	8,65	6,09	36,22	234,73	
Ужин							
	Пудинг творожно-яблочный	130	13,86	11,41	25,09	258,53	207
	Подливка из повидла	50	0,16	0,02	26,12	98,8	433
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	16,89	11,84	74,93	467,35	
Итого за день		1 595	52,31	40,32	212,36	1418,71	

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 Дружба (рис, пшено)	150	4,43	5,41	18,41	140,49	335,01
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Какао на молоке	180	3,68	3,61	12,66	98,39	551
Итого за Завтрак		355	9,7	12,81	41,16	319,78	
Завтрак втор							
	Напиток из ягоды св/мор	100	0,09	0,03	5,79	24,75	361,13
Итого за Завтрак второй		100	0,09	0,03	5,79	24,75	
Обед							
	Салат Горошек	30	1,69	2,81	1,35	37,49	390
	Борщ с картофелем	150	1,09	2,65	6,7	54,86	470
	Биточки Ихтиандр	60	10,85	3,04	9,38	112,95	580
	Пюре картофельное мягкое	110	2,35	3,86	13,87	99,47	317
	Напиток из свежих фруктов	160	0,09	0,07	8,02	32,99	366,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	18,91	12,83	55,84	418,8	
Полдник							
	Пирог бисквитный Загадка	50	5,67	2,95	26,6	155,77	243,02
	Кисель из вишни	150	0,11	0,05	9,93	40,66	347,07
Итого за Полдник		200	5,78	3	36,53	196,43	
Ужин							
	Макароны запеченные с сыром	130	7,32	6,03	31,41	209,49	24
	Закуска морковь с кукурузой	50	0,69	4,64	3,59	58,4	586
	Чай французский	180	0,04	0,01	7,2	28,99	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	10,89	11,08	58,72	377,92	
Итого за день		1 605	45,37	39,75	198,04	1337,68	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Веснушка манная	150	4,22	4,37	19,37	134,11	329
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Чай с молоком	180	2,23	2,26	9,84	68,99	563
Итого за Завтрак		355	8,04	10,42	39,3	284	
Завтрак второй							
	Напиток Розовый	100	0,1	0,06	5,83	24,11	369,01
Итого за Завтрак второй		100	0,1	0,06	5,83	24,11	
Обед							
	Икра овощная	30	0,4	1,88	2,24	27,46	381,04
	Суп-пюре гороховый с гречками	150	4,9	3,81	17,66	124,37	504
	Рагу Сердечное мерси	160	12,82	5,98	16,58	171,17	67,01
	Компот из яблок	160	0,05	0,05	6,66	27,18	359
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		540	21,01	12,12	59,66	431,22	
Полдник							
	Коржик Молочный	50	3,35	4,83	33,25	189,94	240
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	342
Итого за Полдник		200	7,7	8,58	39,25	265,09	
Ужин							
	Запеканка Нежная творожная	130	12,26	8,24	30,37	245,52	189,01
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2,26	3,55	16,45	106,67	436
	Чай витаминный	180	0,14	0,05	7,81	33,51	560,03
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	17,5	12,24	71,15	466,74	
Итого за день		1 595	54,35	43,42	215,19	1471,16	

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	4,81	5,57	17,44	139,7	341
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Сыр твердый	10	2,47	2,34		30,96	532
	Кофейный напиток Малышок на молоке сгущенном	170	2,13	2,13	13,04	79,79	556
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
Итого за Завтрак		355	11	13,83	40,57	331,35	
Завтрак второй							
	Напиток из смородины красной	100	0,08	0,02	5,47	21,71	361,09
Итого за Завтрак второй		100	0,08	0,02	5,47	21,71	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	30	0,47	1,41	3,21	27,29	417
	Суп рыбный (консервы)	150	3,71	6,59	8,84	109,27	516
	Котлеты мясные без панировки	60	9,41	10,12	5,72	148,25	50
	Капуста тушеная с томатом	110	2,4	1,56	7,74	54,31	297
	Напиток из с/фр с лимоном	160	0,37	0,01	15,19	62,31	365,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	19,2	20,09	57,22	482,47	
Полдник							
	Пирог Апельсиновый пластовой	50	3,82	3,22	27,12	152,64	243
	Напиток Росинка чайный	150	0,26	0,05	10,55	44,85	370
Итого за Полдник		200	4,08	3,27	37,67	197,49	
Ужин							
	Каша гречневая новгородская с птицей	180	11,06	10,23	20,94	219,37	588
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	6,43	26,2	560
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	13,99	10,65	43,89	326,61	
Итого за день		1 605	48,35	47,86	184,82	1359,63	

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 Пшеничная с молоком	150	4,55	5,35	16,07	131,11	336
	Масло сливочное	5	0,04	3,19	0,06	29,1	530
	Батон белый	20	1,55	0,6	10,03	51,8	16
	Какао восточная карамель	180	3,68	3,61	12,66	98,39	551,02
Итого за Завтрак		355	9,82	12,75	38,82	310,4	
Завтрак второй							
	Напиток из брусники	100	0,07	0,04	4,74	19,6	361,06
Итого за Завтрак второй		100	0,07	0,04	4,74	19,6	
Обед							
	Салат Розовые щечки	30	0,42	1,38	2,4	23,68	415
	Суп вермишелевый с курицей	150	3,38	5,1	9,49	97,01	481
	Гуляш из мяса в томатном соусе	60	8,76	8,45	3,1	119,17	36
	Картофель отварной с зеленью	110	2,11	2,27	16,32	93,73	299
	Напиток из изюма	160	0,3	0,06	15,34	63,02	362,01
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Обед		550	17,81	17,66	63,17	477,65	
Полдник							
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	347
	Чай цитрусовый	170	0,09	0,02	6,96	28,39	560,06
Итого за Полдник		200	2,31	2,84	28,89	150,49	
Ужин							
	Запеканка Волжская рыбная	60	9,92	4,4	1,43	84,89	155
	Рис Цветной	120	3,64	2	34,31	169,75	542
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,2	28,98	565
	Хлеб пшеничный белый	20	1,52	0,16	9,84	46,88	541
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	541,02
Итого за Ужин		400	16,43	6,81	59,46	364,66	
Итого за день		1 605	46,44	40,1	195,08	1322,8	
Итого за период		32 180	1014,73	881,02	3842,76	27375,18	
Среднее значение за период			50,7	44,1	192,1	1368,8	

Составил _____ Яковлева Людми

Утвердил _____