

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0.675	6.75	14.1	66	501
Итого за завтрак № 2:		150	0.675	6.75	14.1	66	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о-2020
	<b>КАКАО со сгущенным молоком</b>	160	3.168	2.272	17.88	106.72	397
Итого за завтрак:		225	9.477	11.037	27.266	248.32	
о б е д:							
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	55	10.34	8.727	8.36	153.267	54-7м-2020
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ</b>	150	7.53	8.37	51.008	309.75	86
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Компот из вишни</b>	150	0.417	0.167	19.25	80	526
	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	120	4	4.24	28	166.4	54-1г-2020
Итого за о б е д:		515	25.087	21.974	121.558	785.117	
полдник:							
	<b>КОМПОТ из смеси сухофруктов</b>	170	0.51		19.295	79.22	54-7хн-2020
	<b>Пряники</b>	30	1.77		22.5	109.8	608
Итого за полдник:		200	2.28		41.795	189.02	
у ж и н:							
	<b>МОРКОВЬ тушеная</b>	90	2.16	6.39	9.36	103.5	124
	<b>ТЕФТЕЛИ рыбные (минтай)</b>	60	6.24	3.72	5.88	82.08	54-11р-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый</b>	40	1.2	0.134	2.4	14.8	54-20з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за у ж и н:		390	11.3	10.404	33.24	271.14	
Итого за день:		1480	48.819	50.165	237.959	1559.597	
Неделя 1 День 2							
завтрак № 2:							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	150	0.458	0.188	14.003	59.25	417
Итого за завтрак № 2:		150	0.458	0.188	14.003	59.25	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом и сыром</b>	30	4.008	5.07	11.634	108	3
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
	<b>Каша кукурузная молочная</b>	150	4.02	4.86	22.815	166.05	231
Итого за завтрак:		340	11.068	12.73	43.329	346.69	
о б е д:							
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>ПЕЧЕНЬ говяжья по-строгановски</b>	60	10.1	10.5	4	150.6	54-16м-2020
	<b>Компот из сушеного яблока</b>	160	0.352		22.208	74.56	376
	<b>СВЕКОЛЬНИК со сметаной</b>	160	1.392	2.848	7.696	62.08	136
	<b>Рис отварной с маслом</b>	120	2.88	4.16	30.48	170.8	54-6г-2020
Итого за о б е д:		540	17.524	17.978	79.324	533.74	
полдник:							
	<b>КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ</b>	40	2.6	4.4	25.7	152.4	54-2в-2020
	<b>Кефир</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого за полдник:		220	7.82	8.9	32.9	242.4	
у ж и н:							
	<b>Рагу овощное с мясом</b>	150	22.275	27.525	18.765	411.75	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180	0.27		6.03	24.84	393

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за у ж и н:		350	24.065	27.685	34.635	483.59	
Итого за день:		1600	60.935	67.481	204.191	1665.67	
Неделя 1 День 3							
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом из пшеничного хлеба</b>	25	1.529	4.715	9.072	85	338
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ с макаронными изделиями</b>	150	3.975	4.125	13.8	108.3	54-19к-2020
Итого за завтрак:		335	9.184	12.28	32.792	278.66	
о б е д:							
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая</b>	120	6.56	5.2	34.24	210	54-4г-2020
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Кисель из черной смородины</b>	160	0.16	0.08	9.84	40.64	54-12хн-2020
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b>	160	3.68	2.688	10.368	79.216	85
	<b>ГУЛЯШ из отварной курицы</b>	65	13.39	11.7	2.73	162.5	10
Итого за о б е д:		545	26.59	20.138	72.118	568.056	
полдник:							
	<b>ГРЕНКИ</b>	25	2.95	4.3	15.784	95.25	116
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	180	5.059	4.505	8.373	94.154	419
Итого за полдник:		205	8.009	8.805	24.157	189.404	
у ж и н:							
	<b>ЗАПЕКАНКА из творога с морковью</b>	140	12.6	11.2	24.827	250.694	54-2т-2020
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b>	20	0.28	0.99	1.17	14.82	372
Итого за у ж и н:		340	13.06	12.19	31.757	289.274	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1525	57.243	53.813	170.624	1372.394	
Неделя 1 День 4							
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	150	0.675	6.75	14.1	66	501
Итого за завтрак № 2:		150	0.675	6.75	14.1	66	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>Каша ячневая молочная</b>	150	4.845	6.09	19.23	151.2	94
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		335	9.414	13.605	37.246	308.84	
о б е д:							
	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ со сметаной</b>	160	1.328	3.92	4.64	58.88	73
	<b>КОТЛЕТА рыбная "Любительская" (минтай)</b>	60	7.072	2.306	5.726	72	256
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре</b>	120	2.4	4.56	18.96	126.64	54-11г-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0.351	0.009	22.491	91.53	376
Итого за о б е д:		560	13.951	11.265	66.757	424.75	
полдник:							
	<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>	180	4.5	1.5	6	56	401
	<b>Печенье овсяное</b>	20	1.2	2.9	13.6	78	
Итого за полдник:		200	5.7	4.4	19.6	134	
у ж и н:							
	<b>КУЛЕШ пшеничный</b>	160	3.392	4.276	17.677	122.624	226
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180	0.27		6.03	24.84	393
	<b>БУТЕРБРОД с джемом (с пшеничным хлебом)</b>	40	2.008	3.144	23.104	128.8	2
Итого за у ж и н:		380	5.67	7.42	46.811	276.264	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1625	35.41	43.44	184.514	1209.854	
Неделя 1 День 5							
завтрак № 2:							
	<b>БАНАНЫ</b>	100	1	0.067	14	63.334	368
Итого за завтрак № 2:		100	1	0.067	14	63.334	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
	<b>Каша из смеси круп "ДРУЖБА"</b>	150	5.85	3.09	8.363	92.205	155
Итого за завтрак:		335	11.059	11.245	27.419	262.565	
о б е д:							
	<b>Кисель из клюквы</b>	160	0.072	0.032	20.912	84.16	396
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Суфле куриное с рисом</b>	60	14.82	15.6	2.7	210	310
	<b>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне</b>	160	2.016	2.272	16.8	88.96	82
	<b>Свекла тушеная со сметаной</b>	100	11.777	5.631	27.7	208.462	36
Итого за о б е д:		510	30.725	23.925	78.132	643.782	
полдник:							
	<b>ВАТРУШКА с творогом</b>	40	5.267	3.127	16.667	115.334	458
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за полдник:		220	5.447	3.127	22.427	139.094	
у ж и н:							
	<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ</b>	35	0.7	0.117	3.617	18.317	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b>	150	7.7	7.1	30.6	216.5	54-3г-2020
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	160	1.44	0.08	18.8	81.76	54-5хн-2020
Итого за у ж и н:		365	11.36	7.457	62.857	363.577	
Итого за день:		1530	59.591	45.821	204.835	1472.352	
Неделя 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак № 2:							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0.549	0.225	16.803	71.1	417
Итого за завтрак № 2:		180	0.549	0.225	16.803	71.1	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>Каша пшеничная на сухом молоке</b>	150	6.585	5.19	28.74	187.95	221
Итого за завтрак:		355	8.294	9.905	43.636	296.71	
о б е д:							
	<b>Хлеб бородинский</b>	20	1.36	0.26	6.68	34.8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Кисель из черной смородины</b>	180	0.18	0.09	11.07	45.72	54-12хн-2020
	<b>Тефтели мясные</b>	60	8.835	9.683	11.175	159	287
	<b>Суп с рыбными консервами (горбуша)</b>	160	6.336	3.12	11.44	99.2	54-12с-2020
	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	120	2.88	4	12.64	97.68	54-8г-2020
Итого за о б е д:		550	20.351	17.233	57.925	459.9	
полдник:							
	<b>ЧАЙ полусладкий</b>	180	0.09		2.88	11.88	54-2гн-2020
	<b>Пирог открытый с повидлом</b>	50	8.867	3.134	6.392	89.167	255
Итого за полдник:		230	8.957	3.134	9.272	101.047	
у ж и н:							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ЧАЙ с ЛИМОНОМ</b>	180	0.27		6.03	24.84	393
	<b>Рис отварной с маслом</b>	150	3.6	5.2	38.1	213.5	54-6г-2020
	<b>ПАШТЕТ из печени</b>	55	9.717	11.092	3.392	169.767	
Итого за у ж и н:		405	15.107	16.452	57.362	455.107	
Итого за день:		1720	53.258	46.949	184.998	1383.864	
Неделя 2							
День 2							
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.45	4.5	9.4	44	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.45	4.5	9.4	44	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>Каша из овсяных хлопьев "ГЕРКУЛЕС"</b>	150	4.043	4.785	20.348	140.25	168
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		355	5.752	9.5	35.244	249.01	
о б е д:							
	<b>БОРЩ со сметаной</b>	160	1.36	3.92	8.32	73.76	57
	<b>Хлеб бородинский</b>	20	1.36	0.26	6.68	34.8	115
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре</b>	130	2.6	4.94	20.54	137.194	54-11г-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ с овощами</b>	70	5.958	2.995	1.712	57.556	267
	<b>Компот из сушеной груши</b>	180	0.396	0.018	24.993	101.7	376
Итого за о б е д:		570	12.434	12.213	67.165	428.51	
полдник:							
	<b>ВАФЛИ</b>	30	3.75	16.5	51.75	367.5	
	<b>Кефир</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого за полдник:		210	8.97	21	58.95	457.5	
у ж и н:							
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>Молоко сгущенное</b>	20	1.58	1.74	10.88	64	
	<b>Творожно-манная запеканка</b>	120	25.28	7.36	20.24	248	194
Итого за у ж и н:		320	27.04	9.1	36.88	335.76	
Итого за день:		1555	54.646	56.313	207.639	1514.78	
Неделя 2 День 3							
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КАША МАННАЯ</b>	150	4.665	4.89	23.43	156.9	227
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		335	9.234	12.405	41.446	314.54	
о б е д:							
	<b>СУП картофельный с фасолью на курином бульоне</b>	160	5.6	4.28	13.44	108	81
	<b>Хлеб бородинский</b>	20	1.36	0.26	6.68	34.8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>КАША ПЕРЛОВАЯ рассыпчатая</b>	120	3.52	4.72	26.88	164.16	54-5г-2020
	<b>Компот из вишни</b>	180	0.5	0.2	23.1	96	526
	<b>КОТЛЕТЫ куриные (филе)</b>	50	9.667	2.4	6.267	85.534	54-5м-2020
Итого за о б е д:		540	21.407	11.94	81.287	511.994	
полдник:							
	<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>	180	4.5	1.5	6	56	401
	<b>Печенье</b>	20	1.52	2	14.88	83.44	609
Итого за полдник:		200	6.02	3.5	20.88	139.44	
у ж и н:							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ОМЛЕТ с сыром</b>	150	19	26.7	2.9	328.4	54-4о-2020
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0.351	0.009	22.491	91.53	376
Итого за у ж и н:		350	20.871	26.869	35.231	466.93	
Итого за день:		1525	57.932	55.114	188.644	1479.904	
Неделя 2 День 4							
завтрак № 2:							
	<b>БАНАНЫ</b>	110	1.1	0.074	15.4	69.667	368
Итого за завтрак № 2:		110	1.1	0.074	15.4	69.667	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КАША ПШЕННАЯ молочная</b>	150	4.5	5.145	21.405	149.85	233



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
Итого за завтрак:		335	9.709	13.3	40.461	320.21	
о б е д:							
	<b>Хлеб бородинский</b>	20	1.36	0.26	6.68	34.8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b>	160	3.68	2.688	10.368	79.216	85
	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ</b>	150	12.75	9.917	12.834	191.334	54-9м-2020
	<b>ОГУРЕЦ в нарезке</b>	40	0.334		1.2	6.067	54-2з-2020
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	160	1.44	0.08	18.8	81.76	54-5хн-2020
Итого за о б е д:		540	20.324	13.025	54.802	416.677	
полдник:							
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>Сочень с творогом</b>	40	6.374	5.72	26.16	181.334	207
Итого за полдник:		220	6.554	5.72	31.92	205.094	
у ж и н:							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180	0.27		6.03	24.84	393
	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	150	3.6	5	15.8	122.1	54-8г-2020
Итого за у ж и н:		350	5.39	5.16	31.67	193.94	
Итого за день:		1555	43.077	37.279	174.253	1205.588	
Неделя 2 День 5							
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.45	4.5	9.4	44	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.45	4.5	9.4	44	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом и сыром</b>	40	5.344	6.76	15.512	144	3
	<b>КАША РИСОВАЯ</b>	150	20.775	32.325	121.5	154.05	274
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		350	29.159	41.885	145.892	370.69	
о б е д:							
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая</b>	120	6.56	5.2	34.24	210	54-4г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб бородинский</b>	20	1.36	0.26	6.68	34.8	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ</b>	160	5.68	3.424	14.8	113.28	81
	<b>Курица порционно(окорочка)</b>	60	10.05	6.075	0.48	94.8	307
	<b>Кисель из свежей брусники</b>	160	0.16	0.08	10	41.2	396
Итого за обед:		530	24.57	15.119	71.12	517.58	
полдник:							
	<b>Пряники</b>	30	1.77		22.5	109.8	608
	<b>Снежок</b>	170	5.894	5.1	8.16	102	249
Итого за полдник:		200	7.664	5.1	30.66	211.8	
ужин:							
	<b>ВИНЕГРЕТ с растительным маслом</b>	50	0.834	5.917	5	76.5	54-16з-2020
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>ПИРОЖОК с картофелем.</b>	130	6.825	3.944	44.33	240.5	503
Итого за ужин:		360	7.839	9.861	55.09	340.76	
Итого за день:		1540	69.682	76.465	312.162	1484.83	
Неделя 3 День 1							
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.81	8.1	16.92	79.2	501
Итого за завтрак № 2:		180	0.81	8.1	16.92	79.2	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	40	4.78	4.05	0.25	56.6	54-6о-2020
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		245	6.489	8.765	15.146	165.36	
обед:							
	<b>Суп с рыбными консервами (сайра)</b>	160	5.496	5.376	9.176	107.04	95
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Компот из брусники с/м</b>	160	0.24	0.096	16.12	72.64	375
	<b>БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	65	12.22	10.314	9.88	181.134	54-6м-2020
	<b>Рис отварной с маслом</b>	120	2.88	4.16	30.48	170.8	54-6г-2020
Итого за обед:		545	23.636	20.416	80.596	607.314	
полдник:							
	<b>Печенье</b>	20	1.52	2	14.88	83.44	609
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
Итого за полдник:		200	3.14	2.09	36.03	175.42	
ужин:							
	<b>ЧАЙ полусладкий</b>	180	0.09		2.88	11.88	54-2гн-2020
	<b>ГОРОШНИЦА с маслом</b>	170	18.406	4.08	30.668	223.04	54-21г-2020
	<b>БУТЕРБРОД с джемом (с пшеничным хлебом)</b>	45	2.259	3.537	25.992	144.9	2
Итого за ужин:		395	20.755	7.617	59.54	379.82	
Итого за день:		1565	54.83	46.988	208.232	1407.114	
Неделя 3 День 2							
завтрак № 2:							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0.549	0.225	16.803	71.1	417
Итого за завтрак № 2:		180	0.549	0.225	16.803	71.1	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
	<b>Каша кукурузная молочная</b>	150	4.02	4.86	22.815	166.05	231
Итого за завтрак:		335	8.589	12.375	40.831	323.69	
обед:							
	<b>БОРЩ со сметаной</b>	150	1.275	3.675	7.8	69.15	57
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре</b>	120	2.4	4.56	18.96	126.64	54-11г-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)</b>	55	6.483	2.114	5.249	66	256
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Кисель из черной смородины</b>	160	0.16	0.08	9.84	40.64	54-12хн-2020
Итого за обед:		525	13.118	10.899	56.789	378.13	
полдник:							
	<b>ШАНЬГА со сметаной</b>	40	2.686	3.543	17.772	109.715	
	<b>Кефир</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого за полдник:		220	7.906	8.043	24.972	199.715	
ужин:							
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая</b>	150	8.2	6.5	42.8	262.5	54-4г-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	180	5.059	4.505	8.373	94.154	419
Итого за ужин:		350	14.779	11.165	61.013	403.654	
Итого за день:		1610	44.941	42.707	200.408	1376.289	
Неделя 3 День 3							
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом и сыром</b>	30	4.008	5.07	11.634	108	3
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
	<b>КАША РИСОВАЯ</b>	150	20.775	32.325	121.5	154.05	274
Итого за завтрак:		340	28.463	40.835	143.054	347.41	
обед:							
	<b>СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ НА К/Б</b>	150	1.56	1.673	10.215	61.95	86
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Компот из вишни</b>	160	0.445	0.178	20.534	85.334	526
	<b>СУФЛЕ из курицы (филе)</b>	60	12.3	5.5	0.3	99.4	54-22м-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Свекла тушеная со сметаной</b>	100	11.777	5.631	27.7	208.462	36
Итого за обед:		510	28.882	13.452	73.689	530.846	
полдник:							
	<b>ЧАЙ полусладкий</b>	180	0.09		2.88	11.88	54-2гн-2020
	<b>Пряники</b>	30	1.77		22.5	109.8	608
Итого за полдник:		210	1.86		25.38	121.68	
ужин:							
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>СЫРНИКИ со сгущенным молоком</b>	130	6.934	3.9	9.1	99.32	54-6т-2020
Итого за ужин:		310	7.114	3.9	14.86	123.08	
Итого за день:		1470	66.719	58.587	266.783	1170.016	
Неделя 3 День 4							
завтрак № 2:							
	<b>БАНАНЫ</b>	100	1	0.067	14	63.334	368
Итого за завтрак № 2:		100	1	0.067	14	63.334	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
	<b>Каша из смеси круп "ДРУЖБА"</b>	150	5.85	3.09	8.363	92.205	155
Итого за завтрак:		335	10.419	10.605	26.379	249.845	
обед:							
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА</b>	160	0.64	0.16	20.56	86.48	54-3хн-2020
	<b>ГУЛЯШ из говядины.</b>	65	9.967	8.089	2.384	122.345	54-2м-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>СУП ОВОЩНОЙ с зеленым горошком</b>	160	12.96	10.56	8.824	107.8	81
	<b>КАША ПЕРЛОВАЯ рассыпчатая</b>	120	3.52	4.72	26.88	164.16	54-5г-2020
Итого за обед:		545	29.887	23.999	73.588	556.485	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	<b>Печенье овсяное</b>	30	1.8	4.35	20.4	117	
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0.351	0.009	22.491	91.53	376
Итого за полдник:		210	2.151	4.359	42.891	208.53	
ужин:							
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре</b>	120	2.4	4.56	18.96	126.64	54-11г-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180	0.27		6.03	24.84	393
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	50	11.5	7.834	7.834	148.334	404
Итого за ужин:		370	15.69	12.554	42.664	346.814	
Итого за день:		1560	59.147	51.584	199.522	1425.008	
Неделя 3 День 5							
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	180	0.81	8.1	16.92	79.2	501
Итого за завтрак № 2:		180	0.81	8.1	16.92	79.2	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
	<b>Каша ячневая молочная</b>	150	4.845	6.09	19.23	151.2	94
Итого за завтрак:		335	10.054	14.245	38.286	321.56	
обед:							
	<b>Кисель из клюквы</b>	160	0.072	0.032	20.912	84.16	396
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>БИГУС С КУРИЦЕЙ</b>	160	13.352	12.608	11.504	212.8	132/300
	<b>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне</b>	150	1.89	2.13	15.75	83.4	82
Итого за обед:		510	18.114	15.24	63.106	456.06	
полдник:							
	<b>ВАТРУШКА с творогом</b>	50	6.584	3.909	20.834	144.167	458
	<b>Снежок</b>	150	5.2	4.5	7.2	90	249

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		200	11.784	8.409	28.034	234.167	
уж и н:							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>Икра кабачковая</b>	45	0.855	4.005	3.465	53.55	121
	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	130	4.334	4.594	30.334	180.267	54-1г-2020
Итого за уж и н:		375	6.889	8.759	49.399	304.577	
Итого за день:		1600	47.651	54.753	195.745	1395.564	
Неделя 4 День 1							
завтрак № 2:							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0.549	0.225	16.803	71.1	417
Итого за завтрак № 2:		180	0.549	0.225	16.803	71.1	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>Каша пшеничная на сухом молоке</b>	150	6.585	5.19	28.74	187.95	221
Итого за завтрак:		355	8.294	9.905	43.636	296.71	
обед:							
	<b>РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ</b>	80	12.56	10.08	4.72	159.2	290
	<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ</b>	40	0.8	0.134	4.134	20.934	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>СУП ПЕРЛОВЫЙ острый</b>	160	2.008	2.232	13.6	82.6	80
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Кисель из черной смородины</b>	160	0.16	0.08	9.84	40.64	54-12хн-2020
Итого за обед:		480	18.328	12.996	47.234	379.074	
полдник:							
	<b>БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ</b>	40	3	5.2	2.134	155.334	583
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	180	1.62	0.09	21.15	91.98	54-5хн-2020
Итого за полдник:		220	4.62	5.29	23.284	247.314	
уж и н:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>Рагу из овощей с сердцем</b>	160	16.715	11.734	16.907	277.014	54-9г-2020
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за у ж и н:		360	18.415	11.894	32.507	347.774	
Итого за день:		1595	50.206	40.31	163.464	1341.972	
Неделя 4 День 2							
завтрак № 2:							
	<b>Яблоко</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	368
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом и сыром</b>	35	4.676	5.915	13.573	126	3
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ с макаронными изделиями</b>	160	4.24	4.4	14.72	115.52	54-19к-2020
Итого за завтрак:		355	11.956	13.115	37.173	314.16	
о б е д:							
	<b>МОРКОВЬ тушеная</b>	120	2.88	8.52	12.48	138	124
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ(минтай)</b>	60	8.829	4.115	2.229	81.172	54-8р-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>Компот из сушеной груши</b>	160	0.352	0.016	22.216	90.4	376
	<b>СВЕКОЛЬНИК со сметаной</b>	160	1.392	2.848	7.696	62.08	136
Итого за о б е д:		540	16.253	15.969	59.561	447.352	
полдник:							
	<b>Печенье овсяное</b>	30	1.8	4.35	20.4	117	
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	170	4.778	4.255	7.908	88.924	419
Итого за полдник:		200	6.578	8.605	28.308	205.924	
у ж и н:							
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b>	120	19.36	12.96	18	265.92	54-1т-2020



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Соус из кураги</b>	20	0.106	0.002	3.8	15.634	477
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180	0.27		6.03	24.84	393
Итого за у ж и н:		320	19.736	12.962	27.83	306.394	
Итого за день:		1515	54.923	51.051	162.672	1320.83	
Неделя 4 День 3							
завтрак № 2:							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0.45	4.5	9.4	44	501
Итого за завтрак № 2:		100	0.45	4.5	9.4	44	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
	<b>Каша из овсяных хлопьев "ГЕРКУЛЕС"</b>	150	4.043	4.785	20.348	140.25	168
Итого за завтрак:		335	9.252	12.94	39.404	310.61	
о б е д:							
	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ со сметаной</b>	160	1.328	3.92	4.64	58.88	73
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>ОГУРЕЦ в нарезке</b>	40	0.334		1.2	6.067	54-2з-2020
	<b>Компот из вишни</b>	160	0.445	0.178	20.534	85.334	526
	<b>ПЛОВ С КУРИЦЕЙ</b>	150	18.55	6.442	29.742	250.834	304
Итого за о б е д:		550	23.457	11.01	71.056	476.815	
полдник:							
	<b>ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ</b>	180	4.5	1.5	6	56	401
	<b>ВАФЛИ</b>	20	2.5	11	34.5	245	
Итого за полдник:		200	7	12.5	40.5	301	
у ж и н:							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>ОМЛЕТ с сыром</b>	130	16.467	23.14	2.514	284.614	54-4о-2020
Итого за у ж и н:		330	18.167	23.3	18.114	355.374	
Итого за день:		1515	58.326	64.25	178.474	1487.799	
Неделя 4 День 4							
завтрак № 2:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>БАНАНЫ</b>	110	1.1	0.074	15.4	69.667	368
Итого за завтрак № 2:		110	1.1	0.074	15.4	69.667	
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КАША МАННАЯ</b>	150	4.665	4.89	23.43	156.9	227
	<b>КОФЕЙНЫЙ напиток с молоком</b>	160	3.04	2.8	8.88	72.64	54-9гн-2020
Итого за завтрак:		335	9.234	12.405	41.446	314.54	
о б е д:							
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ</b>	150	12.75	9.917	12.834	191.334	54-9м-2020
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	160	0.312	0.008	19.992	81.36	376
	<b>РАССОЛЬНИК ленинградский</b>	160	1.36	3.92	12.24	90.64	54-3с-2020
Итого за о б е д:		510	17.222	14.315	60.006	439.034	
полдник:							
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>БУЛОЧКА творожная</b>	40	4.534	8.4	10.734	136.534	54-1в-2020
Итого за полдник:		220	4.714	8.4	16.494	160.294	
у ж и н:							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.52	0.16	9.84	47	1
	<b>ЧАЙ с сахаром</b>	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	120	4	4.24	28	166.4	54-1г-2020
	<b>ПАШТЕТ из печени</b>	45	7.95	9.075	2.775	138.9	
Итого за у ж и н:		365	13.65	13.475	46.375	376.06	
Итого за день:		1540	45.92	48.669	179.721	1359.595	
Неделя 4 День 5							
завтрак № 2:							
	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	180	0.549	0.225	16.803	71.1	417
Итого за завтрак № 2:		180	0.549	0.225	16.803	71.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	<b>БУТЕРБРОД с маслом</b>	25	1.529	4.715	9.136	85	1
	<b>КАША ПШЕННАЯ молочная</b>	150	4.5	5.145	21.405	149.85	233
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	160	3.68	3.44	9.92	85.36	54-7гн-2020
Итого за завтрак:		335	9.709	13.3	40.461	320.21	
о б е д:							
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая</b>	120	6.56	5.2	34.24	210	54-4г-2020
	<b>Хлеб бородинский</b>	30	2.04	0.39	10.02	52.2	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0.76	0.08	4.92	23.5	1
	<b>БУЛЬОН куриный с гренками и яйцом</b>	160	4	0.8		23.2	126
	<b>Курица порционно(окорочка)</b>	65	10.888	6.582	0.52	102.7	307
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	20	0.234	0.66	0.934	10.68	355
	<b>Кисель из свежей брусники</b>	160	0.16	0.08	10	41.2	396
Итого за о б е д:		565	24.642	13.792	60.634	463.48	
полдник:							
	<b>Печенье</b>	20	1.52	2	14.88	83.44	609
	<b>Кефир</b>	180	5.22	4.5	7.2	90	401
Итого за полдник:		200	6.74	6.5	22.08	173.44	
у ж и н:							
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	180	0.27		6.03	24.84	393
	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ</b>	50	0.667	2.167	3.834	38.167	54-13з-2020 (от 1 до 3 лет)
	<b>Расстегай с сайрой</b>	120	11.354	5.262	23.816	227.077	536
Итого за у ж и н:		350	12.291	7.429	33.68	290.084	
Итого за день:		1630	53.931	41.246	173.658	1318.314	
Среднее значение за период:		1562.75	53.86	51.65	199.925	1397.567	