

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							
	Каша ячневая вязкая на воде	150	5,291	3,476	19,698	131,254	161
	Крупа ячневая	29,269					
	Вода	10,976					
	Вода	20,488					
	Масло растительное	3,659					
	Сахар песок	3,659					
	Кофейный напиток	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Вода	99					
	Сахар песок	9					
	Кофейный напиток	2,16					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	351	9,311	6,306	42,218	262,854	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Икра кабачковая	60					
	Суп картофельный с бобовыми(горох)на мясном бульоне	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Картофель	36					
	Горох	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					



Семасовано:
Монаред А.С., 14.09.23

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							
	Каша ячневая вязкая на воде	150	5,291	3,476	19,698	131,254	161
	Крупа ячневая	29,269					
	Вода	10,976					
	Вода	20,488					
	Масло растительное	3,659					
	Сахар песок	3,659					
	Кофейный напиток	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Вода	99					
	Сахар песок	9					
	Кофейный напиток	2,16					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	351	9,311	6,306	42,218	262,854	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Икра кабачковая	60					
	Суп картофельный с бобовыми(горох)на мясном бульоне	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Картофель	36					
	Горох	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					
	Гуляш из говядины ПА	100	15,584	14,167	3,5	204,167	327
	Мясо говядина	92,5					
	Лук	11,834					
	Паста томатная	9,167					
	Масло растительное	5,417					
	Мука пшеничная	3,084					
	Макаронные изделия отварные ПА	120	4,44	4,44	23,652	152,28	256
	Макаронные изделия	40,8					
	Масло растительное	5,4					
	Кисель из плодов или ягод свежих(черная смородина)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Черная смородина	20					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	701	27,781	28,236	86,051	710,187	
полдник							
	Напиток брусничный	180	0,09	0,09	9,81	40,5	498
	Вода	180					
	Брусника	18					
	Сахар песок	9					
	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Мука пшеничная	34					
	Вода	11,5					
	Сахар песок	10					
	Масло сливочное	5					
	Молоко свежее	5					
	Сахар песок	2					
	Яйцо	1,7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Дрожжи	1					
	Масло растительное	0,5					
	Яйцо	0,5					
	Мука пшеничная	0,5					
	Итого за полдник	240	4,19	4,29	38,31	208,5	
ужин							
	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	0,5	7,3	38,4	54-1з-2020
	Кукуруза консервированная	60					
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Лимоны	6,48					
	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126	267
	Яйцо	80					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	362	14,51	10,19	32,97	282,2	
Итого за день		1834	56,692	49,202	217,729	1541,141	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	150	4,358	7,215	27,572	192,429	54-28к-2020
	Вода	110,358					
	Пшено	35,358					
	Масло растительное	7,143					
	Сахар песок	2,143					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	391	11,138	12,485	46,522	342,029	
завтрак 2							
	Яблоки	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Яблоки	130					
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Свекла	57,6					
	Масло растительное	3,6					
	Рассольник домашний на мясном бульоне	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101
	Картофель	54					
	Капуста	14,4					
	Огурцы соленые	10,854					
	Морковь	7,02					
	Лук	7,254					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					
	Биточки рыбные ПА	100	12,267	1,867	15,734	129,334	307
	Филе минтая	60					
	Хлеб пшеничный	18,667					
	Масло растительное	1,334					
	Масло растительное	2,667					
	Рис припущенный ПА	120	2,796	4,32	22,812	141,36	386
	Вода	87					
	Рис	40,98					
	Масло растительное	5,4					
	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	498
	Вода	200					
	Брусника	20					
	Сахар песок	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	701	20,337	14,019	80,372	530,394	
полдник							
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	Курага	18					
	Вода	182,7					
	Сахар песок	9					
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Вафли	20					
	Итого за полдник	200	0,83	0,669	31,21	134,8	
ужин							
	Жаркое из сердца	200	11,334	2	15,667	125	363
	Картофель	85					
	Сердце говяжье	68,334					
	Морковь	25					
	Лук	20,834					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	422	14,354	2,49	40,557	241	
Итого за день		1844	47,179	30,183	211,401	1309,323	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256
	Макаронные изделия	51					
	Масло растительное	6,75					
	Кофейный напиток	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Вода	99					
	Сахар песок	9					
	Кофейный напиток	2,16					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	351	9,57	8,38	52,085	321,95	
завтрак 2							
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Вода	180					
	Шиповник	18					
	Сахар песок	9					
	Итого за завтрак 2	180	0,63	0,27	16,47	70,2	
обед							
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Огурцы	60					
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	180	1,53	3,672	10,476	81	160
	Капуста	27					
	Картофель	18					
	Рис	7,2					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	126					
	Рагу из птицы	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	цыплята бройлеры	96					
	Картофель	91,658					
	Морковь	18,629					
	Лук	11,429					
	Паста томатная	6,858					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	6,858					
	Мука пшеничная	1,143					
	Компот из свежих плодов и ягод(вишня)	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Вишня	20					
	Вода	162					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	681	23,748	27,547	55,122	563,972	
полдник							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье в/с весовое	20					
	Итого за полдник	200	2,4	2,14	33,06	160,8	
ужин							
	Рагу из овощей	200	3,867	9,867	20,534	186,267	54-9г-2020
	Капуста	40					
	Картофель	64					
	Масло растительное	5,334					
	Морковь	32					
	Лук	16					
	Мука пшеничная	1,467					
	Вода	32,8					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	2					
	Итого за ужин	422	6,887	10,357	45,424	302,267	
Итого за день		1834	43,235	48,694	202,161	1419,189	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой (3-7 лет и 7-11 лет)	150	4,286	8,143	2,715	195,358	54-31к-2020
	Вода	113,143					
	Геркулес	35,358					
	Масло растительное	7,143					
	Сахар песок	2,143					
	Курага	7,143					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Джем	8	0,032	0	5,2	20,96	86
	Джем	8					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	359	5,998	8,813	26,565	302,918	
завтрак 2							
	Бананы	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Бананы	130					
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	57,2	
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	Морковь	32,76					
	Зеленый горошек	24,18					
	Масло растительное	3,6					
	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,26	3,5	5	56,6	93
	Свекла	32					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста	24					
	Морковь	7,8					
	Лук	8,06					
	Паста томатная	6					
	Масло растительное	4					
	Сахар песок	2					
	Бульон мясной детский	150					
	Мясо отварное	100	27,7	19,8	0,5	291	318
	Мясо говядина	165					
	Морковь	4,6					
	Лук	4,2					
	Соус томатный ПА	15	0,162	0,56	1,041	9,84	462
	Вода	7,5					
	Мука пшеничная	0,75					
	Масло растительное	0,75					
	Паста томатная	2,25					
	Сахар песок	0,27					
	Каша гречневая рассыпчатая ПА	120	4,5	4,608	7,86	138,84	202
	Вода	81,6					
	Крупа гречневая	36					
	Масло растительное	4,8					
	Кисель из ягод (облепиха)	200	0,2	0,1	12,3	50,8	54-12хн-2020
	Вода	180					
	Крахмал	6					
	Сахар песок	7					
	Облепиха	24					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	736	37,802	32,628	46,701	680,48	
полдник							
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	(чернослив)						
	Чернослив	22,5					
	Вода	182,7					
	Сахар песок	9					
	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	543
	Мука пшеничная	39					
	Вода	18,5					
	Масло сливочное	10,4					
	Сахар песок	7					
	Мука пшеничная	1					
	Дрожжи	0,9					
	Соль	0,4					
	Масло растительное	0,5					
	Итого за полдник	240	4,57	8,009	44,55	269,8	
ужин							
	Сельдь с луком	80	9,44	7,256	2,184	112,24	117
	Филе сельди	52,8					
	Лук	27,2					
	Масло растительное	3,2					
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	431
	Картофель	148,5					
	Масло растительное	6,75					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	452	15,31	15,096	46,124	381,24	
Итого за день		1917	64,2	65,066	176,68	1691,638	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая ПА	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	Вода	102					
	Крупа гречневая	45					
	Масло растительное	6					
	Кофейный напиток	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Вода	99					
	Сахар песок	9					
	Кофейный напиток	2,16					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	391	14,745	13,19	32,645	368,15	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Помидоры свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	148
	Томаты	60					
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	4,824	5,958	12,564	0	63
	Вода	126					
	Рыбные консервы "Сайра"	18					
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло растительное	1,8					
	Голубцы ленивые ПА	180	15,66	15,48	7,56	232,2	333
	Капуста	100,8					
	Мясо говядина	75,6					
	Лук	10,8					
	Рис	8,82					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло растительное	5,4					
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Изюм	20					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	661	24,044	21,908	55,284	392,6	
полдник							
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,036	8,91	36,9	497
	Вода	180					
	Клюква	18					
	Сахар песок	9					
	Печенье овсяное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье овсяное	20					
	Итого за полдник	200	1,59	1,996	23,79	120,3	
ужин							
	Чай с облепихой и сахаром	180	0,24	0,48	6,36	30,84	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Сахар песок	6,24					
	Облепиха	10,8					
	Чай	0,48					
	Вода	166,56					
	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126	267
	Яйцо	80					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	302	13,28	10,08	23,48	238,64	
Итого за день		1734	54,559	47,354	153,379	1197,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом (3-7 лет и 7-11 лет)	150	3,286	6,715	34,072	209,786	54-24к-2020
	Вода	117,5					
	Крупа кукурузная	40,358					
	Масло растительное	7,143					
	Сахар песок	2,143					
	Изюм	7,143					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	391	10,066	11,985	53,022	359,386	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)на мясном бульоне	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Картофель	36					
	Фасоль	14,4					
	Лук	7,2					
	Морковь	9					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					
	Бигус	180	19,35	19,44	4,5	270	329
	Капуста	133,92					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мясо говядина	100,8					
	Морковь	9,81					
	Лук	7,56					
	Паста томатная	6,3					
	Масло растительное	5,85					
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Курага	20					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	601	26,175	23,699	50,139	519,74	
полдник							
	Напиток клюквенный	180	0,09	0,036	8,91	36,9	497
	Вода	180					
	Клюква	18					
	Сахар песок	9					
	Пряники	30	1,77	0	22,5	109,8	608
	Пряники	30					
	Итого за полдник	210	1,86	0,036	31,41	146,7	
ужин							
	Мясо отварное	80	22,16	15,84	0,4	232,8	318
	Мясо говядина	132					
	Морковь	3,68					
	Лук	3,36					
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256
	Макаронные изделия	51					
	Масло растительное	6,75					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	452	30,73	21,88	54,855	539,15	
Итого за день		1834	69,731	57,78	207,606	1642,376	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша рисовая жидкая на воде	150	4,155	5,16	24,465	160,95	234
	Вода	88,5					
	Вода	43,5					
	Рис	22,8					
	Масло растительное	3,75					
	Сахар песок	3,75					
	Азу	140	15,335	16,744	11,872	268,94	448
	Мясо говядина	73,734					
	Масло растительное	4,667					
	Паста томатная	1,867					
	Лук	7,467					
	Мука пшеничная	1,494					
	Огурцы	7,467					
	Картофель	59,734					
	Чеснок	0,299					
	Кофейный напиток	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Вода	99					
	Сахар песок	9					
	Кофейный напиток	2,16					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	491	23,51	24,734	58,857	561,49	
завтрак 2							
	Яблоки	130	0,52	0,52	12,74	61,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яблоки	130					
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
обед							
	Горошек зеленый	60	1,8	0,15	3,6	22,2	54-20э-2020
	Зеленый горошек	60					
	Свекольник на мясном бульоне	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Свекла	46,08					
	Картофель	31,05					
	Лук	8,154					
	Морковь	7,02					
	Масло растительное	3,6					
	Паста томатная	2,34					
	Сахар песок	1,8					
	Бульон мясной детский	135					
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Чернослив	25					
	Вода	203					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	481	6,416	3,98	45,342	243,5	
полдник							
	Чай с облепихой и сахаром	180	0,24	0,48	6,36	30,84	54-5гн-2020 (от 1 до 3лет)
	Сахар песок	6,24					
	Облепиха	10,8					
	Чай	0,48					
	Вода	166,56					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье в/с весовое	20					
	Итого за полдник	200	1,74	2,44	21,24	114,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)ПА	200	4	8,267	44	165,334	439
	Картофель	98,667					
	Масло растительное	4					
	Капуста	84					
	Масло растительное	4					
	Морковь	4					
	Лук	6					
	Паста томатная	8					
	Мука пшеничная	1,2					
	Сахар песок	3,067					
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	502
	Чай	0,27					
	Вода	135					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	422	6,93	8,667	74,02	301,134	
Итого за день		1724	39,116	40,341	212,199	1281,464	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	150	4,425	6,825	26,55	185,175	54-33к-2020
	Вода	120					
	Крупа пшеничная	37,5					
	Масло растительное	7,5					
	Сахар песок	2,25					
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	502
	Чай	0,27					
	Вода	135					
	Джем	8	0,032	0	5,2	20,96	86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Джем	8					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	359	6,047	7,405	55,53	312,535	
завтрак 2							
	Груши	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Груша	130					
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	57,2	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Икра кабачковая	60					
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1,134	3,24	4,158	50,4	104
	Капуста	28,8					
	Картофель	21,6					
	Морковь	7,02					
	Лук	7,254					
	Масло растительное	3,6					
	Паста томатная	1,8					
	Бульон мясной детский	135					
	Плов из отварной птицы	200	20,096	22,667	26	388,572	375
	цыплята бройлеры	66,667					
	Рис	46,191					
	Лук	17,524					
	Морковь	10,381					
	Масло растительное	10,477					
	Кисель из плодов или ягод свежих(вишня)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Вишня	24					
	Вода	183					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	681	25,302	31,687	77,438	696,772	
полдник							
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	Курага	18					
	Вода	182,7					
	Сахар песок	9					
	Печенье овсяное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Печенье овсяное	30					
	Итого за полдник	210	2,52	2,949	38,07	189,9	
ужин							
	Рыба отварная	100	18,2	0,7	0,8	82	295
	Филе минтая	122					
	Лук	5					
	Морковь	4,6					
	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	4,4	7,1	33,5	215,1	54-25r-2020
	Вода	120					
	Крупа перловая	49,9					
	Масло растительное	7,5					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	472	25,62	8,29	59,19	413,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1852	60,009	50,851	242,968	1669,507	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая пшениная на воде с растительным маслом и курагой (3-7 лет и 7-11 лет)	150	4,358	7,215	27,572	192,429	54-28к-2020
	Вода	110,358					
	Пшено	35,358					
	Масло растительное	7,143					
	Сахар песок	2,143					
	Курага	7,143					
	Кофейный напиток	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Вода	99					
	Сахар песок	9					
	Кофейный напиток	2,16					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Яйцо	40					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	391	13,478	14,645	50,392	387,029	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	501
	Сок фруктовый	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
обед							
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	Картофель	32,728					
	Морковь	6,546					
	Лук	6,546					
	Масло растительное	1,637					
	Клецки мучные	16,364					
	Бульон мясной детский	122,728					
	Рыба припущенная(кета)	100	17,334	0,667	1,067	80	296

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кета	121,334					
	Масло растительное	6,667					
	Лук	4,4					
	Капуста тушеная ПА	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Капуста	157,5					
	Паста томатная	12					
	Лук	8,85					
	Морковь	5,85					
	Масло растительное	6,75					
	Сахар песок	4,5					
	Мука пшеничная	1,8					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Вода	203					
	Компот (сухофрукты)	20					
	Сахар песок	10					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	671	25,423	8,297	58,07	410,419	
полдник							
	Напиток брусничный	180	0,09	0,09	9,81	40,5	498
	Вода	180					
	Брусника	18					
	Сахар песок	9					
	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228	574
	Мука пшеничная	33,6					
	Масло сливочное	8,4					
	Яйцо	4,08					
	Сахар песок	9,6					
	Дрожжи	0,24					
	Вода	12					
	Яйцо	0,96					
	Сахар песок	3,6					
	Масло растительное	0,304					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	240	4,25	7,93	45,09	268,5	
ужин							
	Язык отварной	80	19,36	12,16	0,72	189,6	361
	Язык говяжий	135,2					
	Лук	3,36					
	Морковь	3,12					
	Соус томатный ПА	15	0,162	0,56	1,041	9,84	462
	Вода	7,5					
	Мука пшеничная	0,75					
	Масло растительное	0,75					
	Паста томатная	2,25					
	Сахар песок	0,27					
	Макаронные изделия отварные ПА	150	5,55	5,55	29,565	190,35	256
	Макаронные изделия	51					
	Масло растительное	6,75					
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Лимоны	6,48					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	467	28,182	18,76	56,396	507,59	
Итого за день		1949	72,233	49,812	228,128	1650,938	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша "Дружба" ПА	150	3,93	5,01	20,715	143,7	226
	Вода	76,5					
	Вода	52,5					
	Рис	11,13					
	Пшено	8,16					
	Масло растительное	3,75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар песок	3,75					
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Батон	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за завтрак	351	5,61	5,68	39,365	230,3	
завтрак 2							
	Бананы	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Бананы	130					
	Итого за завтрак 2	130	0,52	0,52	12,74	57,2	
обед							
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Огурцы соленые	60					
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180	1,422	3,672	9,648	77,4	100
	Картофель	54					
	Огурцы соленые	10,854					
	Морковь	7,02					
	Лук	3,618					
	Рис	3,564					
	Масло растительное	3,6					
	Бульон мясной детский	135					
	Шницели ПА	100	10,43	8,72	13,81	175,44	255
	Мясо говядина	63					
	Хлеб пшеничный	13					
	Масло растительное	5					
	Вода	16					
	Соус томатный с овощами	15	0,188	1,098	0,729	13,545	420
	Вода	7,5					
	Масло растительное	1,5					
	Мука пшеничная	0,75					
	Морковь	0,585					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Лук	0,605					
	Сахар песок	0,27					
	Пюре картофельное ПА	150	3,15	6	9,15	102	377
	Картофель	126,45					
	Масло растительное	6,75					
	Кисель из плодов или ягод свежих(клюква)	200	0,092	0,04	26,14	105,2	378
	Клюква	20					
	Вода	183					
	Сахар песок	20					
	Крахмал	9					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	1	0	0	0	0	
	Соль	1					
	Итого за обед	746	18,602	19,99	77,017	563,185	
полдник							
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Чай	0,315					
	Вода	135					
	Сахар песок	9					
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	609
	Печенье в/с весовое	20					
	Итого за полдник	200	1,68	2,05	23,25	117,6	
ужин							
	Печень тертая	80	13,8	10,6	6,2	175	358
	Печень говяжья	75					
	Лук	26					
	Масло растительное	10					
	Каша гречневая рассыпчатая ПА	150	5,625	5,76	9,825	173,55	202
	Вода	102					
	Крупа гречневая	45					
	Масло растительное	6					
	Чай с джемом	180	0,048	0,012	8,388	33,6	392
	Чай	0,36					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Джем	12					
	Вода	156					
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб ржаной	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб пшеничный	20					
	соль	2	0	0	0	0	
	Соль	2					
	Итого за ужин	452	22,313	16,772	40,933	463,95	
Итого за день		1879	48,725	45,012	193,305	1432,235	
Среднее значение за период:		1840.1	55.568	48.43	204.556	1483.491	