

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 107 от 26 сентября 2013 г.
Заведующая МАДОУ ЦРР № 2 «Дельфин»
_____ Т.А. Щербакова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 2 «ДЕЛЬФИН»

Перспективное меню на 10 дней осенне-зимний сезон (с 1,5 до 3 лет)



Старшая медицинская сестра Батюк Г.С.
г. Бердек
2013 г.

Первая неделя

| Прием пищи | Понедельник | Выход, г | Вторник | Выход, г | Среда | Выход, г | Четверг | Выход, г | Пятница | Выход, г |
|------------|-------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|--|----------|---------------------------------|----------|
| Завтрак | Макаронные изделия отварные | 150 | Каша "Дружба" | 150 | Каша овсяная из "Гуркелеса" жидкая | 155 | Каша рисовая молочная жидкая | 155 | Каша пшеничная молочная жидкая | 154 |
| | Батон с маслом, с сыром | 20/4/4 | Батон с маслом, с сыром | 20/4/4 | Батон с маслом | 20/4 | Батон с маслом, с сыром | 20/4/4 | Батон с маслом | 20/4 |
| | Чай сладкий | 150 | Чай сладкий | 150 | Чай сладкий | 150 | Чай сладкий | 150 | Чай сладкий | 150 |
| | Сок фруктовый | 150 | Сок фруктовый | 150 | Банан | 150 | Ряженка | 170 | Груша | 100 |
| 10 час | | | | | | | | | | |
| Обед | Суп картоф.с мясными фрикадел | 150 | Горошек зеленый консерв.отварной | 40 | Суп крестьянский со сметаной | 150 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | Рассольник со сметан | 150 |
| | Плов из говядины | 150 | Суп с клёцками | 150 | Салат из моркови | 50 | Котлета куриная | 65 | Гуляш в молочно-сметанном соусе | 130 |
| | Компот из изюма | 150 | Картофел.,запеканка с мясом, с соусом | 150/30 | Голубцы ленивые со сметанным соусом | 150/40 | Макаронные изделия со сметанным соусом | 120/40 | Гречка рассыпная | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Компот из сухофруктов | 150 | Кисель из клюквы | 150 | Напиток из шиповника | 150 | Сок фруктовый | 150 |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 |
| Полдник | Кулеш кукурузный | 150 | Каша рисовая | 155 | Сырники творож.с молочным соусом | 150/30 | Картофельное пюре | 150 | Рыба тушеная с овощами | 180 |
| | Гренки с сыром | 100 | Сдоба обыкновенная | 45 | Печенье | 40 | Сельдь с луком и растительным маслом | 50 | Пряник | 40 |
| | Чай сладкий | 150 | Кофейный напиток с молоком | 150 | Чай с молоком | 150 | Коржик молочный | 60 | Чай сладкий | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | Хлеб пшеничный | 10 | Хлеб пшеничный | 10 | Какао | 150 | Хлеб пшеничный | 10 |
| | | | | | | | Хлеб пшеничный | 10 | | |

Вторая неделя

| Прием пищи | Понедельник | Выход, г | Вторник | Выход, г | Среда | Выход, г | Четверг | Выход, г | Пятница | Выход, г |
|------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|---------------------------|----------|-----------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| Завтрак | Рис припущенный | 150 | Каша ячневая молочная жидкая | 154 | Каша пшеничная | 155 | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | Каша манная | 154 |
| | Батон с маслом | 20/4 | Батон с маслом, с сыром | 20/4/4 | Батон с маслом | 20/4 | Батон с маслом, с сыром | 20/4/4 | Батон с маслом | 20/4 |
| | Чай сладкий | 150 | Чай сладкий | 150 | Чай сладкий | 150 | Чай с лимоном | 150 | Чай сладкий | 150 |
| 0 час | Сок фруктовый | 150 | Сок фруктовый | 150 | Банан | 150 | Яблоко | 150 | Груша | 150 |
| Обед | Щи из сежей капусты с картофелем | 150 | Суп картоф.с макарон.изделиями | 150 | Суп гороховый | 150 | Горошек зеленый консерв.отварной | 40 | Суп из овощей | 150 |
| | Котлета говяжья | 60 | Жаркое по-домашнему | 190 | Салат из моркови и свеклы | 50 | Свекольник со сметаной | 150 | Салат из свеклы с изюмом или черносл | 50 |
| | Макароны отварные с томатным соусом | 120/40 | Сельдь с луком и растительным маслом | 50 | Суфле из кур | 90 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | Биточки из говядины | 85 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | Напиток клюквенный | 150 | Гречка рассыпная | 120 | Картофельное пюре | 150 | Рис отварной | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | Компот из кураги | 150 | Кисель из клюквы | 150 | Компот из свежих яблок | 150 |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 | Хлеб пшеничный | 30 |
| | | | | | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб ржаной | 40 |
| | | | | | | | | | | |
| Уддник | Суп картофельный с рыбой | 150 | Омлет натуральный | 130 | Пудинг творожный с изюмом | 150 | Суп молочный с макарон.изделиями | 154 | Рыба по-русски | 150 |
| | Булочка "Веснушка" | 45 | Пряник | 40 | Соус молочный сладкий | 40 | Булочка "Домашняя" | 45 | Вафли | 42 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | Чай с молоком | 150 | Печенье | 40 | Чай сладкий | 150 | Напиток из шиповника | 150 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | Хлеб пшеничный | 10 | Какао | 150 | Хлеб пшеничный | 10 | Хлеб пшеничный | 10 |
| | | | | | Хлеб пшеничный | 10 | | | | |

День: **понедельник**
 Неделя: **первая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **1,6 – 3 лет**

1 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--------|--|------------------|--------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 194 | 1.Макаронные изделия отварные | 150 | | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 211,11 | 0,00 |
| | Макаронные изделия | 51 | 51 | | | | | |
| | Масса отварных макаронных изделий | | 143,25 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| 333 | 2.Батон с маслом, с сыром | 24/4 | | 1,54 | 2,66 | 10,04 | 70,21 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Сыр | 4,3 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| 130 | 2-ой завтрак: Сок фруктовый | 150 | | 0,25 | 0,15 | 15,5 | 69,0 | 3,0 |
| | ИТОГО | | | 7,32 | 8,11 | 72,61 | 397,32 | 3,001 |
| | Обед | | | | | | | |
| 39 | 1.Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | | 62 | 42 | 83 | 105,55 | 15,17 |
| | Картофель | 80,3 | 60 | | | | | |
| | Морковь | 8 | 6 | | | | | |
| | Лук репчатый | 4 | 3 | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | Бульон или вода | 105 | 105 | | | | | |
| | Говядина (котлетное мясо) | 29,25 | 21,75 | | | | | |
| | Лук репчатый | 2,25 | 1,87 | | | | | |
| | Яйцо | 1 | 1 | | | | | |
| 163 | 2.Плов из говядины | 150 | | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 | 1,20 |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Говядина | 113,25 | 84,75 | | | | | |
| | Морковь | 14 | 10 | | | | | |
| | Лук | 13,5 | 10,5 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | Крупа рисовая | 31,5 | 31,5 | | | | | |
| | Вода | 86 | 86 | | | | | |
| 239 | 3.Компот из изюма | 150 | | 0,25 | 0,00 | 17,0 | 68,99 | 5,60 |
| | Изюм | 15 | 24 | | | | | |
| | Сахар | 11,25 | 11,25 | | | | | |
| | Вода | 151,5 | 151,5 | | | | | |
| 11 | 4.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 5.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 90,95 | 63,36 | 168,06 | 746,51 | 21,97 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 91 | 1.Каша кукурузная молочная | 155 | | 5,63 | 6,10 | 26,68 | 184,43 | 1,30 |
| | Крапа кукурузная | 30 | 30 | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | Молоко | 75 | 75 | | | | | |
| | Вода | 51 | 51 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 59 | 2.Гренки с сыром | 100 | | 15,60 | 15,90 | 58,80 | 440,80 | 0,16 |
| | Хлеб пшеничный | 148,8 | 125 | | | | | |
| | Сыр | 28,8 | 26 | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 4.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 22,07 | 25,6 | 90,77 | 690,48 | 2,3 |
| | ВСЕГО | | | 120,34 | 97,07 | 331,44 | 1834,31 | 27,271 |

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

2 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------|--|------------------|-------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 84 | 1.Каша «Дружба» | 150 | | 4,95 | 4,26 | 17,97 | 123,49 | 0,30 |
| | Крупа рисовая | 11,25 | 11,25 | | | | | |
| | Крупа пшениная | 8,3 | 8,3 | | | | | |
| | Сахар | 5 | 5 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | Вода | 70 | 70 | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | | | | | |
| 333 | 2.Батон с маслом, с сыром | 24/4 | | 1,54 | 2,66 | 10,04 | 70,21 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Сыр | 4,3 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| 130 | 2-ой завтрак: Сок фруктовый | 150 | | 0,25 | 0,15 | 15,5 | 69,0 | 3,0 |
| | ИТОГО | | | 6,75 | 7,07 | 55,25 | 309,7 | 3,301 |
| | Обед | | | | | | | |
| 169 | 1.Горошек зеленый консервированный отварной на подгарнировку | 40 | | 1,25 | 1,32 | 2,80 | 31,15 | 10,90 |
| 37 | 2.Суп с клёцками | 150 | | 2,25 | 1,98 | 10,11 | 67,17 | 4,25 |
| | Картофель | 39,75 | 30 | | | | | |
| | Морковь | 8 | 6 | | | | | |
| | Лук репчатый | 7,2 | 6 | | | | | |
| | Клёцки: | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,5 | 1,5 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Мука пшеничная | 6 | 6 | | | | | |
| | Вода | 9 | 9 | | | | | |
| | Яйцо | 1,65 | 1,65 | | | | | |
| 95 | 3.Картофельная запеканка с мясом | 150 | | 12,74 | 12,53 | 10,92 | 227,91 | 6,52 |
| | Картофель | 148,8 | 59,5 | | | | | |
| | Масса отварного картофеля | 80,0 | | | | | | |
| | Говядина | 100,0 | 63,4 | | | | | |
| | Масса отварного мяса | 49,3 | | | | | | |
| | Лук | 9 | 8 | | | | | |
| | Яйцо | 1/8шт | 0,1 | | | | | |
| | Молоко | 33,0 | 33,0 | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | Масло сливочное | 3,0 | 3,0 | | | | | |
| 116 | 4.Соус томатный | 30 | | 0,37 | 0,9 | 2,93 | 21,36 | 0,66 |
| | Отвар овощной или вода | 27 | 27 | | | | | |
| | Мука | 2,55 | 2,55 | | | | | |
| | Масло сливочное | 1,05 | 1,05 | | | | | |
| | Томат-пюре | 2,55 | 2,55 | | | | | |
| | Сахар | 0,9 | 0,9 | | | | | |
| 239 | 5.Компот из сушеных фруктов | 150 | | 0,25 | 0,00 | 17,0 | 68,99 | 4,2 |
| | Яблоки | 11,25 | 42 | | | | | |
| | или груша | 22,25 | 33,75 | | | | | |
| | или курага | 15 | 27,75 | | | | | |
| | или чернослив | 18,75 | 27,75 | | | | | |
| | или урюк | 18,75 | 34,5 | | | | | |
| | или изюм | 15 | 24 | | | | | |
| | Сахар | 11,25 | 11,25 | | | | | |
| | Вода | 151,5 | 151,5 | | | | | |
| 11 | 6.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 7.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 21,23 | 17,4 | 78,11 | 570,18 | 26,53 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 77 | 1. Рагу из овощей | 155 | | 2,79 | 11,15 | 16,92 | 179,24 | 15,36 |
| | Картофель | 65 | 48 | | | | | |
| | Морковь | 30/24 | 41 | | | | | |
| | Лук | 14/12 | 6 | | | | | |
| | Капуста белокачанная | 38/30 | 27 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Репа или брюква | 32/24 | 18 | | | | | |
| | Масло сливочное или растительное | 6 | 6 | | | | | |
| | Масса готового рагу | | 150 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 226 | Соус сметанный | 40 | 40 | 0,67 | 4,73 | 1,34 | 50,68 | 0,10 |
| | Мука пшеничная | 1 | 1 | | | | | |
| | Масло сливочное | 1 | 1 | | | | | |
| | Овощной отвар или вода | 22 | 22 | | | | | |
| | Сметана | 20 | 20 | | | | | |
| 280 | 2.Сдоба обыкновенная | 45 | | 3,54 | 2,76 | 26,54 | 145,11 | 0,00 |
| | Мука пшеничная | 32 | 32 | | | | | |
| | Мука на подпыл | 1,3 | 1,3 | | | | | |
| | Сахар | 3,3 | 3,3 | | | | | |
| | Масло сливочное или растительное | 1 | 1 | | | | | |
| | Дрожжи | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| | Вода | 14 | 14 | | | | | |
| | Масса теста | 52 | | | | | | |
| | Масло сливочное для разделки(или масло растительное) | 1,35 | 1,35 | | | | | |
| | Масса полуфабриката | 54 | | | | | | |
| 126 | 3.Кофейный напиток с молоком | 150 | | 3,09 | 3,45 | 14,51 | 54,50 | 4,54 |
| | Молоко | 117 | 117 | | | | | |
| | Кофейный напиток | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | 4.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 11,33 | 14,81 | 70,99 | 423,66 | 6,06 |
| | ВСЕГО | | | 39,31 | 39,28 | 204,35 | 1303,54 | 35,891 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

3 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин |
|--------|--------------------------------------|------------------|-------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | С |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 93 | 1.Каша овсяная из «геркулеса» жидкая | 155 | | 4,74 | 6,67 | 19,11 | 155,53 | 1,39 |
| | Крупа геркулес | 22,5 | 22,5 | | | | | |
| | Сахар | 3,8 | 3,8 | | | | | |
| | Вода | 69 | 69 | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 332 | 2.Батон с маслом | 24 | | 3,80 | 6,53 | 12,23 | 116,98 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 2-ой завтрак: Банан | 150 | | 1,95 | 0,001 | 21,40 | 100,13 | 0,00 |
| | ИТОГО: | | | 10,5 | 13,201 | 64,48 | 419,64 | 1,391 |
| | Обед | | | | | | | |
| 37 | 1.Суп крестьянский со сметаной | 150 | | 1,82 | 1,2 | 9,9 | 69,06 | 5,31 |
| | Картофель | 70,05 | 42,0 | | | | | |
| | Морковь | 12,75 | 11,11 | | | | | |
| | Лук репчатый | 7,50 | 6,30 | | | | | |
| | Крупа пшено | 6,6 | 6,6 | | | | | |
| | Вода | 180 | 180 | | | | | |
| | Петрушка | 1,50 | 1,11 | | | | | |
| | Сметана | 6,0 | 6,0 | | | | | |
| 9 | 2.Салат из моркови | 50 | | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,40 | 4,40 |
| | Морковь | 55 | 44 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | |
| | Сахар | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| 150 | 3.Голубцы ленивые со сметанным соусом | 150 | | 11,22 | 11,44 | 8,42 | 181,2 | 10,10 |
| | Говядина | 69 | 51 | | | | | |
| | Крупа рисовая | 6 | 6 | | | | | |
| | Лук | 9 | 6,8 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Капуста | 88 | 72 | | | | | |
| 226 | 4.Соус сметанный | 40 | | 0,67 | 4,73 | 1,34 | 50,68 | 0,10 |
| | Мука пшеничная | 1 | 1 | | | | | |
| | Масло сливочное | 1 | 1 | | | | | |
| | Вода | 22 | 22 | | | | | |
| | Сметана | 20 | 20 | | | | | |
| 232 | 5.Кисель из клюквы | 150 | | 0,08 | 0,00 | 19,37 | 77,77 | 3,00 |
| | Клюква | 15 | 15 | | | | | |
| | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | Крахмал | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | Вода | 142 | 142 | | | | | |
| 11 | 6.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 7.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 18,73 | 23,08 | 78,57 | 627,71 | 22,91 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 83 | 1.Сырники творожные с молочным соусом | 150 | | 25,76 | 20,21 | 19,59 | 374,87 | 0,345 |
| | Творог (9% жирности) | 138,75 | 138,0 | | | | | |
| | Мука пшеничная | 12 | 12 | | | | | |
| | Яйцо | 3/8шт | 15,0 | | | | | |
| | Сахар | 6 | 6 | | | | | |
| | Мука | 6 | 6 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | Масло подсолнечное для смазывания | 3,0 | 3,0 | | | | | |
| 113 | 2.Соус молочный сладкий | 30 | | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35,307 | 0,09 |
| | Молоко | 33,00 | 33,00 | | | | | |
| | Сахар | 2,10 | 2,10 | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2,70 | 2,70 | | | | | |
| | 3.Печенье | 40 | | 5,00 | 14,20 | 36,60 | 296,40 | 0,00 |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-------|-------|--------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|
| 261 | 4. Чай с молоком | 150 | | 1,05 | 1,20 | 13,11 | 67,53 | 0,46 |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | Молоко | 34,87 | 34,87 | | | | | |
| | Сахар | 10,12 | 10,12 | | | | | |
| | Вода | 75 | 75 | | | | | |
| | 5. Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 33,88 | 40,24 | 77,01 | 839,357 | 1,735 |
| | ВСЕГО | | | 63,11 | 76,521 | 220,06 | 1886,707 | 26,036 |

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **1,6 – 3 лет**

4 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--------|--------------------------------|------------------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 98 | 1.Каша рисовая молочная жидкая | 155 | | 3,84 | 4,96 | 24,40 | 157,60 | 1,39 |
| | Крупа рисовая | 23,1 | 23 | | | | | |
| | Молоко | 80 | 80 | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | Вода | 53,5 | 53,5 | | | | | |
| 333 | 2.Батон с маслом, с сыром | 24/4 | | 1,54 | 2,66 | 10,04 | 70,21 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Сыр | 4,3 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| 141 | 2-ой завтрак: Ряженка | 170 | | 5,1 | 10,2 | 16,95 | 180,70 | 0,51 |
| | Ряженка | 174,25 | 170,0 | | | | | |
| | ИТОГО | | | 10,49 | 17,82 | 63,13 | 455,51 | 1,901 |
| | Обед | | | | | | | |
| 27 | 1.Борщ с капустой и картофелем | 150 | | 1,14 | 3,99 | 6,5 | 66,7 | 6,2 |
| | Вода или бульон | 112 | 112 | | | | | |
| | Картофель | 16,8 | 12,0 | | | | | |
| | Морковь | 7,8 | 5,8 | | | | | |
| | Лук репчатый | 5 | 4 | | | | | |
| | Свекла | 30 | 24 | | | | | |
| | Капуста свежая | 15 | 12 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Масло растительное | 2,4 | 2,4 | | | | | |
| | Сметана | 8 | 8 | | | | | |
| | Сахар | 2 | 2 | | | | | |
| | Лимонная кислота | 0,15 | 0,15 | | | | | |
| 178 | 2.Котлета куриная | 65 | | 9,43 | 10,66 | 6,42 | 159,32 | 0,94 |
| | Курица потрашенная 1 категории | 105 | 45 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | |
| | Молоко или вода | 15 | 15 | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 68 | | | | | |
| | Масса готовых биточков | | 60 | | | | | |
| | Масло сливочное или соус | 5/40 | 5/40 | | | | | |
| 94 | 3.Гарнир: Макароны отварные | 120 | | 4,41 | 4,23 | 28,26 | 168,87 | 0,00 |
| | Макаронные изделия | 41 | 41 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| 226 | 4.Соус сметанный | 40 | | 0,67 | 4,73 | 1,34 | 50,68 | 0,10 |
| | Мука пшеничная | 1 | 1 | | | | | |
| | Масло сливочное | 1 | 1 | | | | | |
| | Вода | 22 | 22 | | | | | |
| | Сметана | 20 | 20 | | | | | |
| 256 | 5.Напиток из шиповника | 150 | | 0,51 | 0,00 | 15,75 | 35,15 | 0,09 |
| | Шиповник | 15 | 15 | | | | | |
| | Сахар | 11 | 11 | | | | | |
| | Вода | 172 | 172 | | | | | |
| 11 | 6.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 7.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 21,78 | 25,6 | 95,42 | 665,47 | 18,23 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 206 | 1.Картофельное пюре | 150 | | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 3,59 |
| | Картофель | 169,5 | 126,0 | | | | | |
| | Молоко | 24 | 24 | | | | | |
| | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | |
| 26 | 2.Сельдь с луком и растительным маслом | 50 | | 6,19 | 6,0 | 1,0 | 83,6 | 1,10 |
| | Сельдь | 36,0 | 36,0 | | | | | |
| | Лук репчатый | 13 | 11 | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 3 | 3 | | | | | |
| 279 | 3.Коржик молочный | 60 | | 4,11 | 7,04 | 40,71 | 242,71 | 0,00 |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Мука пшеничная высший сорт | 32 | 32 | | | | | |
| | Мука пшеничная на подпыл | 1,8 | 1,8 | | | | | |
| | Сахар | 17 | 17 | | | | | |
| | Масло сливочное | 8 | 8 | | | | | |
| | Яйцо | 1/20шт | 2 | | | | | |
| | Яйцо для смазки | 1/40шт | 1 | | | | | |
| | Молоко | 6 | 6 | | | | | |
| | Натрий двууглекислый | 0,45 | 0,45 | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 66 | | | | | |
| 117 | 4.Какао | 150 | | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 |
| | Вода | 22,5 | 22,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Молоко | 157,83 | 157,83 | | | | | |
| | Какао-напиток | 10,5 | 10,5 | | | | | |
| | 5.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 18,98 | 27,5 | 87,07 | 679,39 | 6,34 |
| | ВСЕГО | | | 51,25 | 70,92 | 245,62 | 1800,37 | 26,471 |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **1,6 – 3 лет**

5 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------|---|------------------|-------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 96 | 1.Каша пшеничная молочная жидкая | 154 | | 4,54 | 5,46 | 25,76 | 170,65 | 1,31 |
| | Крупа пшеничная | 30 | 30 | | | | | |
| | Молоко | 75,6 | 75,6 | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Вода | 54,4 | 54,4 | | | | | |
| 332 | 2.Батон с маслом | 24 | | 3,80 | 6,53 | 12,23 | 116,98 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 2-ой завтрак: Груша | 150 | | 0,3 | 0,00 | 9,5 | 40,0 | 3,6 |
| | ИТОГО | | | 8,65 | 11,99 | 59,23 | 374,63 | 4,911 |
| | Обед | | | | | | | |
| 32 | 1.Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 150 | | 2,53 | 1,42 | 9,18 | 71,06 | 5,5 |
| | Картофель | 70,05 | 42,0 | | | | | |
| | Крупа перловая (рисовая) | 4,50 | 4,50 | | | | | |
| | Морковь | 12,75 | 9,60 | | | | | |
| | Лук репчатый | 6,0 | 5,10 | | | | | |
| | Огурец соленый | 18,0 | 14,40 | | | | | |
| | Бульон или вода | 180 | 180 | | | | | |
| | Сметана (15% жирности) | 6,0 | 6,0 | | | | | |
| | Петрушка (зелень) | 1,80 | 1,35 | | | | | |
| 93 | 2.Гуляш из отварного мяса в | 130 | | 17,11 | 12,25 | 3,52 | 191,84 | 0,47 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | молочно-сметанном соусе | | | | | | | |
| | Говядина (1 категории) | 135,2 | 101,4 | | | | | |
| | Масса отварного мяса | | 62,4 | | | | | |
| | Морковь | 27,3 | 20,8 | | | | | |
| | Лук репчатый | 10,4 | 8,32 | | | | | |
| | Соус: | | | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2,6 | 2,6 | | | | | |
| | Бульон мясной (или вода) | 45,5 | 45,5 | | | | | |
| | Молоко | 19,5 | 19,5 | | | | | |
| | Сметана | 3,9 | 3,9 | | | | | |
| | Масса соуса | | 71,5 | | | | | |
| | Масса полуфабриката | | 162,5 | | | | | |
| 186 | 3.Гарнир: Гречка рассыпная | 120 | | 6,98 | 4,34 | 36,00 | 211,04 | 0,00 |
| | Крупа гречневая | 55 | 55 | | | | | |
| | Вода | 81 | 81 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| 130 | 4.Сок фруктовый | 150 | | 0,25 | 0,15 | 15,5 | 69,0 | 3,0 |
| 11 | 5.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 6.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 31,24 | 18,83 | 98,55 | 696,54 | 8,97 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 88 | 1.Рыба тушеная с овощами | 180 | | 17,05 | 8,95 | 7,94 | 180,04 | 7,78 |
| | Филе минтая или | 115,2 | 109,8 | | | | | |
| | филе горбуши | 117,0 | 109,8 | | | | | |
| | Морковь | 48,6 | 36,0 | | | | | |
| | Лук репчатый | 18,0 | 15,12 | | | | | |
| | Томат -пюре | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| | Сахар | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 9 | 9 | | | | | |
| | Масса рыбы тушеной | | 90 | | | | | |
| | Масса рыбы готовой с овощами и с соусом | | 180 | | | | | |
| | 2.Пряник | 40 | | 5,00 | 14,20 | 36,60 | 296,40 | 0,00 |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 4.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |

| | | | | | | | | |
|--|--------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | ИТОГО | | | 27,53 | 31,55 | 66,6 | 669,06 | 9,43 |
| | ВСЕГО | | | 67,42 | 62,37 | 224,38 | 1740,23 | 23,311 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

6 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|-----------|--|------------------|-------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 191 | 1.Рис припущенный | 150 | | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,00 |
| | Крупы рисовая | 54 | 54 | | | | | |
| | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | |
| 332 | 2.Батон с маслом | 24 | | 3,80 | 6,53 | 12,23 | 116,98 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай- заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| 130 | 2-ой завтрак: Сок фруктовый | 150 | | 0,25 | 0,15 | 15,5 | 69,0 | 3,0 |
| | ИТОГО | | | 7,95 | 11,77 | 79,75 | 458,16 | 3,001 |
| | Обед | | | | | | | |
| 56 | 1.Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | | 1,26 | 3,82 | 6,43 | 62,22 | 18,04 |
| | Вода | 120 | 120 | | | | | |
| | Картофель | 24 | 18 | | | | | |
| | Морковь | 8 | 6 | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | 6 | | | | | |
| | Капуста белокочанная | 41,25 | 30,0 | | | | | |
| | Масло сливочное или растительное | 3 | 3 | | | | | |
| | Сметана | 6 | 6 | | | | | |
| 161 | 2.Котлета говяжья | 60 | | 11,04 | 10,72 | 5,27 | 161,64 | 33,49 |
| | Говядина (котлетное мясо) | 69 | 56 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | |
| | Сухари | 6,5 | 6,5 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--------|-------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Молоко или вода | 14 | 14 | | | | | |
| | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 228 | 3.Соус томатный | 40 | | 0,21 | 1,46 | 2,08 | 22,46 | 1,95 |
| | Вода | 20 | 20 | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| | Томат-пюре | 6 | 6 | | | | | |
| | Сахар | 0,7 | 0,7 | | | | | |
| 194 | 4.Макароны отварные | 120 | | 4,41 | 4,23 | 28,26 | 168,87 | 0,00 |
| | Макаронные изделия | 41 | 41 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| 122 | 5.Компот из смеси сухофруктов | 150 | | 0,78 | 0,00 | 20,22 | 80,58 | 0,6 |
| | Смесь сухофруктов | 15 | 15 | | | | | |
| | Сахар | 12 | 12 | | | | | |
| | Вода | 147,0 | 147,0 | | | | | |
| 11 | 6.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 7.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 22,07 | 20,9 | 96,61 | 649,37 | 54,08 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 41 | 1.Суп картофельный с рыбой | 200 | | 7,93 | 2,47 | 4,02 | 69,74 | 12,10 |
| | Бульон рыбный | 140 | 140 | | | | | |
| | Минтай | 61 | 43 | | | | | |
| | Картофель | 120 | 91 | | | | | |
| | Морковь | 11 | 8 | | | | | |
| | Лук репчатый | 11 | 8 | | | | | |
| | Масло сливочное или растительное | 4 | 4 | | | | | |
| 269 | 2.Булочка «Веснушка» | 45 | | 3,47 | 3,32 | 26,54 | 149,85 | 0,00 |
| | Мука пшеничная | 32,6 | 32,6 | | | | | |
| | Сахар | 3,2 | 3,2 | | | | | |
| | Дрожжи | 1 | 1 | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,9 | 2,9 | | | | | |
| | Яйцо для смазки | 1/40шт | 1 | | | | | |
| | Изюм | 1,6 | 1,5 | | | | | |
| | Вода | 13 | 13 | | | | | |
| 253 | 3.Кофейный напиток с молоком | 150 | | 2,09 | 2,39 | 14,78 | 89,01 | 1,30 |
| | Кофейный напиток | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | Молоко | 75 | 75 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|----|----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Сахар | 11 | 11 | | | | | |
| | Вода | 90 | 90 | | | | | |
| | 4.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 14,32 | 11,78 | 50,63 | 373,85 | 14,24 |
| | ВСЕГО | | | 44,34 | 44,45 | 226,99 | 1481,38 | 71,321 |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

7 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--------|--|------------------|-------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У(г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 91 | 1.Каша ячневая молочная жидкая | 154 | | 5,63 | 6,10 | 26,68 | 184,43 | 0,98 |
| | Крупа ячневая | 30 | 30 | | | | | |
| | Молоко | 75 | 75 | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | Вода | 51 | 51 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 333 | 2.Батон с маслом, с сыром | 24/4 | | 1,54 | 2,66 | 10,04 | 70,21 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Сыр | 4 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 2-ой завтрак: Сок фруктовый | 150 | | 0,25 | 0,15 | 15,5 | 69,0 | 3,0 |
| | ИТОГО | | | 7,43 | 8,91 | 63,96 | 370,64 | 3,981 |
| | Обед | | | | | | | |
| 38 | 1.Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | | 1,70 | 1,72 | 13,06 | 74,45 | 10,12 |
| | Макаронные изделия | 6 | 6 | | | | | |
| | Картофель | 60 | 40 | | | | | |
| | Морковь | 8 | 6 | | | | | |
| | Лук репчатый | 8 | 6 | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| 153 | 2.Жаркое по-домашнему | 190 | | 21,16 | 34,25 | 24,65 | 491,49 | 4,2 |
| | Говядина | 97 | 71 | | | | | |
| | Картофель | 140 | 104 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | Лук | 12 | 10 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | Томат-пюре | 6 | 6 | | | | | |
| | Масса тушеного мяса | | 60 | | | | | |
| | Масса готовых овощей | | 130 | | | | | |
| 26 | 3.Сельдь с луком и растительным маслом | 50 | | 6,19 | 6,0 | 1,0 | 83,6 | 1,10 |
| | Сельдь | 36,0 | 36,0 | | | | | |
| | Лук репчатый | 13 | 11 | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 3 | 3 | | | | | |
| 257 | 4.Напиток клюквенный | 150 | | 0,08 | 0 | 15,80 | 63,52 | 3,00 |
| | Вода | 151,12 | 151,12 | | | | | |
| | Клюква | 16,5 | 15,0 | | | | | |
| | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| 11 | 5.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 6.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 33,5 | 42,64 | 88,86 | 911,21 | 18,42 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 110 | 1.Омлет натуральный | 130 | | 11,64 | 18,06 | 3,05 | 221,3 | 0,33 |
| | Молоко | 50 | 50 | | | | | |
| | Яйцо | 2шт | 80 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | 2.Пряник | 40 | | 5,00 | 14,20 | 36,60 | 296,40 | 0,00 |
| 262 | 3.Чай с молоком | 150 | | 2,09 | 1,56 | 9,95 | 65,43 | 1,04 |
| | Чай заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | Молоко | 60 | 60 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Вода | 50 | 50 | | | | | |
| | 4.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 19,56 | 37,42 | 54,89 | 648,38 | 2,21 |
| | ВСЕГО | | | 60,49 | 88,97 | 207,71 | 1930,23 | 20,63 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,6 – 3 лет

8 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--------|--------------------------------|------------------|-------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 91 | 1.Каша пшеничная | 155 | | 5,58 | 6,05 | 26,46 | 182,94 | 1,30 |
| | Крупа пшеничная | 30 | 30 | | | | | |
| | Молоко | 110 | 110 | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | Вода | 20 | 20 | | | | | |
| 332 | 2.Батон с маслом | 24 | 24 | 3,80 | 6,53 | 12,23 | 116,98 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| 132 | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 2-ой завтрак: Банан | 150 | | 1,95 | 0,001 | 21,40 | 100,13 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 11,34 | 12,581 | 71,83 | 447,05 | 1,301 |
| | Обед | | | | | | | |
| 35 | 1.Суп гороховый | 150 | | 4,40 | 0,36 | 12,09 | 76,41 | 3,20 |
| | Горох | 18 | 18 | | | | | |
| | Картофель | 34,95 | 21 | | | | | |
| | Морковь | 12,75 | 9,6 | | | | | |
| | Лук | 7,5 | 6,3 | | | | | |
| | Зелень | 1,5 | 1,1 | | | | | |
| | Вода | 180 | 180 | | | | | |
| 19 | 2.Салат из моркови и свеклы | 50 | | 0,66 | 5,0 | 3,84 | 63,04 | 2,72 |
| | Свекла | 19 | 15 | | | | | |
| | Морковь | 38 | 30,5 | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 184 | 3.Суфле их кур | 90 | | 31,04 | 36,56 | 5,45 | 474.40 | 1,21 |
| | Курица | 177 | 157 | | | | | |
| | Яйцо | 1/4шт | 10 | | | | | |
| | Крупа рисовая | 6 | 6 | | | | | |
| | Масло сливочное | 7 | 7 | | | | | |
| | Масло подсолнечное | 2 | 2 | | | | | |
| | Соус молочный для запекания: | | | | | | | |
| | Молоко | 13 | 13 | | | | | |
| | Вода | 2,8 | 2,8 | | | | | |
| | Мука | 2,3 | 2,3 | | | | | |
| | Масло сливочное | 2,3 | 2,3 | | | | | |
| | Масло сливочное для смазки | 1,4 | 1,4 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| 186 | 4.Гарнир: гречка рассыпная | 120 | | 6,98 | 4,34 | 36,00 | 211.04 | 0,00 |
| | Крупа гречневая | 55 | 55 | | | | | |
| | Вода | 81 | 81 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| 239 | 5.Компот из кураги | 150 | | 0,42 | 0,00 | 20,91 | 85,34 | 5,60 |
| | Курага | 15 | 15 | | | | | |
| | Вода | 142 | 142 | | | | | |
| | Сахар | 11,3 | 11,3 | | | | | |
| 11 | 6.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 7.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 47,87 | 46,93 | 112,64 | 1063,83 | 12,73 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 128 | 1.Пудинг творожный с изюмом с молочным соусом | 150 | | 24,26 | 8,31 | 39,75 | 330,81 | 0,70 |
| | Творог | 114 | 112,5 | | | | | |
| | Крупа манная | 11 | 11 | | | | | |
| | Яйцо | 1/4шт | 8 | | | | | |
| | Сахар | 11 | 11 | | | | | |
| | Изюм | 15,4 | 15 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | Сухари | 3,7 | 3,7 | | | | | |
| | Сметана | 3,7 | 3,7 | | | | | |
| 224 | 2.Соус молочный сладкий | 40 | | 1,01 | 2,13 | 6,52 | 49,40 | 0,49 |
| | Молоко | 30 | 30 | | | | | |
| | Вода | 10 | 10 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------|--------|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | Мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | |
| | Вода | 113 | 113 | | | | | |
| | 3.Печенье | 40 | | 5,00 | 14,20 | 36,60 | 296,40 | 0,00 |
| 117 | 4.Какао | 150 | | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 127,37 | 0,81 |
| | Вода | 22,5 | 22,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Молоко | 157,83 | 157,83 | | | | | |
| | Какао-напиток | 10,5 | 10,5 | | | | | |
| | 5.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 35,75 | 33,04 | 104,93 | 869,23 | 2,84 |
| | ВСЕГО | | | 95,05 | 92,551 | 289,4 | 2380,11 | 16,871 |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **1,6 – 3 лет**

9 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--------|--|------------------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 64 | 1.Каша гречневая молочная жидкая | 150 | | 5,2 | 7,8 | 18,8 | 166,79 | 0,7 |
| | Крупа гречневая | 15 | 15 | | | | | |
| | Вода | 18,0 | 18,0 | | | | | |
| | Сахар | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | Молоко | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| 333 | 2.Батон с маслом, с сыром | 24/4 | | 1,54 | 2,66 | 10,04 | 70,21 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Сыр | 4 | 4 | | | | | |
| 260 | 3.Чай с лимоном | 150 | | 0,05 | 0,00 | 11,48 | 46,21 | 2,80 |
| | Чай заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | Вода | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| | Лимон | 113 | 113 | | | | | |
| | Сахар | 11 | 11 | | | | | |
| | 2-ой завтрак: Яблоко | 150 | | 0,60 | 0,00 | 15,57 | 67,5 | 6,2 |
| | ИТОГО | | | 7,39 | 10,46 | 55,89 | 350,71 | 9,719 |
| | Обед | | | | | | | |
| 169 | 1.Горошек зеленый консервированный отварной на подгарнировку | 40 | | 1,25 | 1,32 | 2,80 | 31,15 | 10,90 |
| 149 | 2.Свекольник со сметаной | 150 | | 0,95 | 2,73 | 8,94 | 64,17 | 1,32 |
| | Свекла | 48 | 38,47 | | | | | |
| | Картофель | 34,5 | 25,87 | | | | | |
| | Морковь | 7,5 | 6 | | | | | |
| | Лук | 8,03 | 6,68 | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | Сахар | 0,98 | 0,98 | | | | | |
| | Бульон или вода | 120 | 120 | | | | | |
| | Томат-пюре | 1,95 | 1,95 | | | | | |
| | Сметана | 6 | 6 | | | | | |
| 148 | 3.Бефстроганов из отварной говядины | 100 | | 18,42 | 21,14 | 3,25 | 276,88 | 2,90 |
| | Говядина | 131 | 97 | | | | | |
| | Морковь | 8 | 6 | | | | | |
| | Лук | 3 | 2 | | | | | |
| 206 | 4.Гарнир: Картофельное пюре | 150 | | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 3,59 |
| | Картофель | 169,5 | 126,0 | | | | | |
| | Молоко | 24 | 24 | | | | | |
| | Масло сливочное | 6,75 | 6,75 | | | | | |
| 228 | 5.Соус томатный | 40 | | 0,21 | 1,46 | 2,08 | 22,46 | 0,02 |
| | Отвар овощной или вода | 20 | 20 | | | | | |
| | Мука пшеничная | 2 | 2 | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| | Томат | 6 | 6 | | | | | |
| | Сахар | 0,7 | 0,7 | | | | | |
| 232 | 6.Кисель из клюквы | 150 | | 0,08 | 0,00 | 19,37 | 77,77 | 3,00 |
| | Клюква | 15 | 15 | | | | | |
| | Сахар | 15 | 15 | | | | | |
| | Крахмал | 4,5 | 4,5 | | | | | |
| | Вода | 142 | 142 | | | | | |
| 11 | 7.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 8.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 28,48 | 33,38 | 94,09 | 786,49 | 21,73 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 44 | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | 154 | | 4,32 | 4,74 | 15,29 | 120,96 | 1,14 |
| | Макаронные изделия | 12,4 | 12,4 | | | | | |
| | Масло сливочное | 2 | 2 | | | | | |
| | Молоко | 108,5 | 108,5 | | | | | |
| | Сахар | 2 | 2 | | | | | |
| | Вода | 34 | 34 | | | | | |
| 272 | 2.Булочка «Домашняя» | 45 | | 3,29 | 7,07 | 27,67 | 171,58 | 1,63 |
| | Мука пшеничная | 23 | 23 | | | | | |
| | Мука пшеничная на подпыл | 1,5 | 1,5 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | Сахар | 5,3 | 5,3 | | | | | |
| | Сахар (для отделки) | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| | Масло сливочное или растительное | 6,8 | 6,8 | | | | | |
| | Яйцо (для смазки) | 1/40 шт | 1 | | | | | |
| | Дрожжи | 0,75 | 0,75 | | | | | |
| | Вода | 13 | 13 | | | | | |
| 132 | 3. Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 4. Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 8,45 | 15,41 | 59,99 | 404,79 | 3,611 |
| | ВСЕГО | | | 44,32 | 59,25 | 209,97 | 1541,99 | 35,06 |

День: **пятница**
 Неделя: **вторая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **1,6 – 3 лет**

10 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
|--------|--|------------------|-------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| | | Брутто | Нетто | Б (г) | Ж (г) | У (г) | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 90 | 1.Каша манная | 154 | | 4,66 | 6,05 | 23,36 | 166,79 | 1,38 |
| | Крупа манная | 22,7 | 22,7 | | | | | |
| | Молоко | 109,8 | 109,8 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Вода | 52,5 | 52,5 | | | | | |
| | Сахар | 4 | 4 | | | | | |
| 332 | 2.Батон с маслом | 24 | | 3,80 | 6,53 | 12,23 | 116,98 | 0,00 |
| | Батон | 20 | 20 | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | 3.Чай сладкий | 150 | | 0,01 | 0,00 | 11,74 | 47,0 | 0,001 |
| | Вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сахар | 10 | 10 | | | | | |
| | Чай-заварка | 0,25 | 0,25 | | | | | |
| | 2-ой завтрак: Груша | 150 | | 0,3 | 0,00 | 9,5 | 40,0 | 3,6 |
| | ИТОГО | | | 8,77 | 12,58 | 56,83 | 370,77 | 4,981 |
| | Обед | | | | | | | |
| 35 | 1.Суп из овощей | 150 | | 1,15 | 3,51 | 7,55 | 69,14 | 44,34 |
| | Капуста белокачанная | 15 | 12 | | | | | |
| | Картофель | 39,75 | 30,0 | | | | | |
| | Морковь | 8 | 6 | | | | | |
| | Лук | 7,2 | 6 | | | | | |
| | Горошек консервированный | 6,9 | 4,5 | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | |
| | Бульон или вода | 112,5 | 112,5 | | | | | |
| | Сметана | 8 | 8 | | | | | |
| 20 | 2.Салат из свеклы с изюмом или черносливом | 50 | | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 | 21,08 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Свекла | 52 | 41,5/39,5 | | | | | |
| | Изюм | 6,3 | 6,0 | | | | | |
| | Чернослив | 5,4 | 8,1/6 | | | | | |
| | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | |
| 161 | 3.Биточки из говядины | 85 | | 11,04 | 10,72 | 5,27 | 161,64 | 0,00 |
| | Говядина | 69 | 56 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | |
| | Сухари | 6,5 | 6,5 | | | | | |
| | Молоко или вода | 14 | 14 | | | | | |
| | Масса полуфабриката | 74 | | | | | | |
| | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | |
| | Масса готовых изделий | 60 | | | | | | |
| 191 | 4.Гарнир: Рис отварной | 120 | | 3,11 | 4,07 | 32,22 | 180,14 | 0,03 |
| | Крупа рисовая | 43 | 43 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| 240 | 5.Компот из свежих яблок | 150 | | 0,12 | 0,00 | 11,25 | 45,48 | 0,92 |
| | Яблоки свежие | 51,08 | 45,0 | | | | | |
| | Вода | 195,5 | 195,5 | | | | | |
| | Сахар | 18 | 18 | | | | | |
| 11 | 6.Хлеб пшеничный | 30 | | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,0 | 0,00 |
| 135 | 7.Хлеб ржаной | 40 | | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,00 |
| | ИТОГО | | | 20,5 | 24,0 | 98,78 | 690,73 | 66,37 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 141 | 1.Рыба запеченная с картофелем по-русски | 150 | | 15,11 | 6,49 | 21,06 | 203,09 | 10,2 |
| | Рыба треска или минтай | 66,3 | 57,6 | | | | | |
| | Картофель | 97,9 | 71,0 | | | | | |
| | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | |
| | Сухари | 60 | 60 | | | | | |
| | 2.Вафли | 42 | | 5,0 | 14,20 | 36,60 | 296,40 | 0,00 |
| 256 | 3.Напиток из шиповника | 150 | | 0,51 | 0,00 | 15,75 | 35,15 | 0,09 |
| | Вода | 172 | 172 | | | | | |
| | Шиповник | 15 | 15 | | | | | |
| | Сахар | 11 | 11 | | | | | |
| | 4.Хлеб пшеничный | 10 | | 0,83 | 3,6 | 5,29 | 65,25 | 0,84 |
| | ИТОГО | | | 21,45 | 24,29 | 78,7 | 599,89 | 11,13 |
| | ВСЕГО | | | 50,72 | 60,87 | 234,31 | 1661,39 | 82,481 |