

Зимне-весенний сезон

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Хлеб пшеничный	30	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	10,25	9,29	10,01	218	0,14	206
Чай с молоком	1/150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого за завтрак		16,77	13,11	46,21	424,48	9,15	
Обед							
Суп картофельный	1/200	1,88	2,27	13,3	81	9,6	77
Биточки рыбные запеченные, с маслом сливочным	1/60/5	8,02	2,82	6,00	81	0,26	255
Рис отварной	1/120	2,93	3,46	29,33	167,76	0,17	315
Икра свекольная или морковная	1/45	0,98	0,2	4,8	42,2	2,3	54
Хлеб пшеничный	1/40	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Кисель из повидла	1/150	0,255	0	18,45	73,8	22,5	383
Итого за обед		17,93	10,24	96,68	575,24	42,65	
Полдник							
Печенье	1/30	1,50	2,36	14,48	87,20	0,12	
Конфета желейная	1/20	0,36	1,76	6,72	42,5		
сок фруктовый (мультифрукт, яблочный)	1/150	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
Итого за полдник		1,95	2,51	37,68	181,2	6,12	
Итого за день		36,65	25,86	180,57	1180,92	57,92	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Хлеб пшеничный	1/30	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	1/150/5	4,12	4,03	24,58	154	0	185
Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Второй завтрак							
Фрукты (яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
Итого за завтрак		8,43	5,93	66,17	355,48	17,84	
Обед							
Борщ с капустой и с картофелем со сметаной	1/200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
Фрикадельки из птицы маслом сливочным	1/60/5	11,08	1,2	5,85	79	0,05	308
Каша вязкая пшеничная	1/124	3,12	3,6	20,28	129,60	0,024	78
Хлеб пшеничный	1/40	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Компот из сушеных фруктов	1/150	0,33	0,15	20,0	84,75	0,15	376
Итого за обед		20,83	10,34	76,44	504,83	18,01	
Полдник							
Булочка с изюмом	1/60	3,8	3,1	28,2	156	0,04	429
Кофейный напиток	1/150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	395
Итого за полдник		6,14	5,1	38,83	226	1,02	
Итого за день		35,40	21,37	181,44	1086,31	26,87	

Зимне-весенний сезон

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 – 3 лет

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	1/10/30	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Суп молочный с манной крупой	1/200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,9	94
Чай с лимоном	1/150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак		7,33	12,63	38,55	397,4	2,32	
Обед							
Суп картофельный с крупой перловой	1/200	2,00	2,23	13,6	82,6	6,6	80
Голубцы ленивые соус, сметанный	1/120/15	10,87	7,56	16,09	194,78	15,03	298/355
Макароны отварные	1/120	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	317
Хлеб пшеничный	1/40	3,87	1,49	24,8	129,48	7,82	
Сок фруктовый (мультифрукт, яблочный)	1/150	0,45	0,15	22,8	94,00	6,00	399
Итого за обед		19,29	15,03	96,85	635,62	37,21	
Полдник							
Печенье	1/10	1,50	2,36	14,88	87,2	0,12	
Конфета желейная	1/20	0,36	1,76	6,72	42,5		
Кисломолочный продукт: ряженка	1/150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого за полдник		6,21	7,87	27,9	205,7	0,57	
Итого за день		32,83	35,53	163,30	1238,72	40,01	

Зимне-весенний сезон

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом сливочным	1/60/5	5,3	10,7	5,6	140	0,15	215
Зелёный горошек отварной с маслом сливочным	1/20/1,5	0,6	0,9	1,3	15,6	1,2	131
Хлеб пшеничный	1/30	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Какао с молоком	1/150	3,15	3,72	12,96	89	1,2	397
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,8	44	10	338
Итого за завтрак		13,32	17,21	54,46	418,08	20,37	
Обед							
Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/200/4	1,44	7,88	5,85	130	0,29	67
Плов из птицы	1/60/100	8,82	1,2	5,85	79	0,05	304
Хлеб пшеничный	1/40	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Компот из свежих плодов яблок	1/150	0,12	0	21,75	87,45	2,4	372
Итого за обед		14,25	10,57	58,25	425,93	10,56	
Полдник							
Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Булочка творожная	1/60	8,8	2,6	30,3	180	0,013	483
Итого за полдник		8,84	2,61	37,29	208	0,033	
Итого за день		36,41	30,39	150,00	1052,01	30,96	

Зимне-весенний сезон

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

первый вариант №1

<i>Прием пищи наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества(Г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Витаминны (мг)</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
Завтрак							
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>1/30</i>	<i>3,87</i>	<i>1,49</i>	<i>24,80</i>	<i>129,48</i>	<i>7,82</i>	
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<i>1/200</i>	<i>5,74</i>	<i>5,2</i>	<i>18,83</i>	<i>145,2</i>	<i>0,24</i>	<i>93</i>
<i>Кофейный напиток</i>	<i>1/150</i>	<i>2,34</i>	<i>2,00</i>	<i>10,63</i>	<i>70</i>	<i>0,98</i>	<i>395</i>
Итого за завтрак		<i>11,95</i>	<i>8,69</i>	<i>54,26</i>	<i>344,68</i>	<i>9,04</i>	
Обед							
<i>Суп картофельный с крупой пшеничной</i>	<i>1/200</i>	<i>2,0</i>	<i>2,23</i>	<i>13,6</i>	<i>82,6</i>	<i>6,6</i>	<i>80</i>
<i>Тефтели рыбные тушеные, соус сметанный</i>	<i>1/6015</i>	<i>7,57</i>	<i>4,3</i>	<i>9,46</i>	<i>115,78</i>	<i>0,308</i>	<i>261/354</i>
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	<i>1/124</i>	<i>5,3</i>	<i>5,7</i>	<i>40</i>	<i>234</i>	<i>0,04</i>	<i>313</i>
<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>1/40</i>	<i>3,87</i>	<i>1,49</i>	<i>24,80</i>	<i>129,48</i>	<i>7,82</i>	
<i>Сок фруктовый (мультифрукт, яблочный)</i>	<i>1/150</i>	<i>0,45</i>	<i>0,15</i>	<i>22,8</i>	<i>94</i>	<i>6,00</i>	<i>399</i>
Итого за обед		<i>21,92</i>	<i>13,13</i>	<i>103,77</i>	<i>624,08</i>	<i>20,7</i>	
Полдник							
<i>Закрытый бутерброд с повидлом яблочным</i>	<i>10,1/30/5</i>	<i>2,45</i>	<i>3,93</i>	<i>21,06</i>	<i>129,00</i>	<i>0,05</i>	<i>5</i>
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	<i>150/7/3,5</i>	<i>0,07</i>	<i>0,01</i>	<i>7,10</i>	<i>29,00</i>	<i>1,42</i>	<i>393</i>
Итого за полдник		<i>2,52</i>	<i>3,94</i>	<i>28,16</i>	<i>158,00</i>	<i>1,47</i>	
Итого за день		<i>36,39</i>	<i>25,76</i>	<i>186,19</i>	<i>1126,76</i>	<i>31,21</i>	

Зимне-весенний сезон

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Закрытый бутерброд с повидлом	15\5\40	3,26	4,03	29,14	166	0,08	5
Суп молочный с манной крупой	1/250	6,02	6,34	21,04	165,5	1,13	94
Чай с сахаром	1/180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,8	44	10	368
Итого за завтрак		9,74	10,79	69,97	415,5	11,24	
Обед							
Суп картофельный с клецками	1/250/25	2,09	3,36	12,57	87,25	1,34	85/120
Рыба, запеченная в омлете	1/80	12,4	3,63	2,57	94	0,3	249
Каша вязкая пшеничная	1/155	6,21	5,2	27,9	200		321
Хлеб пшеничный	1/60	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Кисель из повидла	1/180	0,34	0	24,26	98,4	33,75	383
Итого за обед		20,60	13,31	96,32	612,13	43,15	
Полдник							
Печенье	1/20	3,00	4,72	29,76	174,4	0,12	
Конфета желейная	1/20	0,36	1,76	6,72	42,5		
сок фруктовый (мультифрукт, яблочный)	1/180	0,54	0,18	27,36	113	7,2	399
Итого за полдник		3,90	6,66	63,84	329,9	7,44	
Итого за день		34,24	30,45	234,95	1342,13	74,0	

Зимне-весенний сезон

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Хлеб пшеничный	1/30	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/150/5	4,81	5,07	16,83	132,4	0,904	185
Чай с лимоном и сахаром	1/150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393
Итого за завтрак		8,75	6,57	48,73	290,88	10,144	
Обед							
Суп картофельный с горохом	1/200	4,39	4,2	13,05	107,8	4,64	81
Тефтели мясные, соус сметанный	1/60/15	8,83	6,24	10,30	133	0,45	287/354
Капуста тушёная	1/120	1,92	4,6	12,7	100	6,9	336
Хлеб пшеничный	1/45	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,15	20,0	84,75	0,15	376
Итого за обед		19,34	16,68	80,85	555,03	19,96	
Полдник							
Ватрушка с творогом	1/60	8,8	2,6	30,30	180,00	0,03	458
Чай с молоком	1/150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	394
Итого за полдник		11,45	4,93	41,61	257,00	1,22	
Итого за день		39,54	28,18	171,19	1102,91	31,324	

Зимне-весенний сезон

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Икра из кабачков (консервы)	1/45	0,36	1,8	1,95	24,75	0,33	36
Макаронны отварные	1/120/4	4,1	3,6	19,56	134,76	1,76	317
Хлеб пшеничный	1/30	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,8	44	10	368
Итого за завтрак		11,88	10,01	59,27	421,99	21,11	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
Котлета, рубленая из птицы	1/60 /5	9,43	7,98	9,98	164	0,5	305
Каша вязкая пшениная	1/120/4	3,48	4,2	19,20	134,40	0,042	314
Хлеб пшеничный	1/40	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Кисель из сока натурального	1/150	0,2	0,0	22,65	91,5	0,82	382
Итого за обед		18,07	16,97	87,90	596,58	17,39	
Полдник							
Запеканка рисовая с яблоками, соус яблочный	1/200/15	3,95	14,17	33,15	186,00	0,31	190
Кофейный напиток	1/150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
Итого за полдник		6,29	16,17	43,78	256,00	1,29	
Итого за день		36,24	43,15	160,95	1274,57	39,79	

Зимне-весенний сезон

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Хлеб пшеничный	1/30	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Вареники ленивые отварные с сахаром	1/60/5	8,87	4,45	13,94	131	0,12	229/230
Чай с молоком	1/150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Итого за завтрак		15,39	8,27	50,05	337,48	9,13	
Обед							
Икра свекольная или морковная	1/45	0,98	0,2	4,8	42,2	2,3	54
Суп картофельный с крупой пшено	1/200	2,0	2,23	13,6	82,6	6,6	80
Рыба, припущенная с овощами	1/60/5	4,43	0,18	1,89	27,00	0,77	244
Каша вязкая перловая	1/120/4	3,48	4,32	19,92	129,6	0,0348	314
Хлеб пшеничный	1/40	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Сок фруктовый (мультифрукт, яблочный)	1/150	0,45	0,15	22,8	94	6,00	399
Итого за обед		15,21	8,57	87,81	504,88	23,52	
Полдник							
Булочка домашняя	1/60	3,25	6,52	30,45	196,00	0,04	469
Кисель из повидла	1/150	0,255	0,00	18,45	73,80	22,50	383
Итого за полдник		3,505	6,52	48,90	269,80	22,54	
Итого за день		34,105	23,36	186,76	1112,16	55,19	

Зимне-весенний сезон

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

первый вариант №1

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Хлеб пшеничный	1/30	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Суп молочный с крупой гречневой	1/200	4,81	5,07	16,83	132,4	0,904	94
Чай с сахаром	1/150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Второй завтрак							
Фрукты свежие (яблоки)	1/100	0,40	0,4	9,8	44	10	338
Итого за завтрак		9,20	6,97	58,42	333,88	18,74	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/4	1,45	3,9	10,19	82	8,23	57
Птица тушеная в соусе с овощами	1/30/150	9,09	6,62	16,49	161	7,34	302
Хлеб пшеничный	1/40	3,87	1,49	24,80	129,48	7,82	
Компот из сушеных фруктов	1/150	0,33	0,15	20,0	84,75	0,15	376
Итого за обед		14,74	12,16	71,48	457,23	23,45	
Полдник							
Печенье	1/10	1,50	2,36	14,88	87,20	0,12	
Конфета желейная	1/20	0,36	1,76	6,72	42,50		
Какао с молоком	1/150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	397
Итого за полдник		5,01	6,84	34,56	218,70	1,32	
Итого за день		28,95	25,97	164,46	1009,81	43,51	

