

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2,4	3,7	22,5	105,8	199
	Какао с молоком	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
	Бутерброд с маслом	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак			7,15	11,49	43,7	302,8	
2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	Овощи свежие или соленные порционно	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	Борщ со свежей капустой, мясом и сметанной	150	2,7	3,8	10,2	98,5	82
	Плов из птицы	160	8,4	10,75	16,49	207,63	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			14,53	15,16	67,97	492,67	
Полдник	Пицца «детская»	50	3,2	4,8	10,2	102,1	448
	Кисломолочный продукт	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник			6,7	9	17,3	187,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	9,4	10,1	22	198,2	366
	Чай с сахаром	180	0	0	13,94	52,15	264
	Бутерброд с сыром	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак			12,57	14,72	45,71	343,57	
2 Завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак			0,4	0	9,2	45,5	
Обед	Икра морковная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150	2,3	4,3	14,3	84,5	131
	Пюре картофельное	120	1,7	4,7	12,5	110	339
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	60	5,4	4,2	6,45	91	255
	Компот из яблок и лимона	150	0,45	0,45	10,5	50,55	636
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			13,61	16,04	68,4	473,27	
Полдник	Кондитерские изделия	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	Молоко кипяченое	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник			6,62	6,55	28,32	187,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,7	4,1	13,4	104,5	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
	Бутерброд с маслом	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак			7,42	17,89	35,74	298,3	
2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	Свекла тушенная	40	1,95	3,59	9,78	42,2	536
	Суп картофельный с бобовым мясом	150	2,4	2,7	11,16	84,6	87
	Макароны отварные	120	2,4	0,4	18	95,6	516
	Печень по-строгановски	60	4,2	5,61	7,08	88,5	256
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			14,5	12,85	82,3	489,98	
Полдник	Сочник с творогом	50	3,98	3,74	5,2	62,8	665
	Кисломолочный продукт	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник			7,48	7,94	12,3	148	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	150	2,5	4,8	22,5	105,6	199
	Какао с молоком	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
	Бутерброд с сыром	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак			8,92	13,01	46,47	297,62	
2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	Овощи свежие или соленные порционно	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	Суп картофельный с рыбой	150	4,1	5,2	12	95,8	90
	Жаркое по-домашнему	160	7,2	5,1	12,5	165,5	436
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			14,73	10,91	65,8	447,96	
Полдник	Булочка «веснушка»	30	2,33	1,82	8,5	69,5	456
	Молоко кипяченое	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник			7,73	6,82	19,37	191,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	7,1	8,6	15,4	165,8	232
	Чай с сахаром	180	0	0	13,94	52,15	264
	Бутерброд с маслом	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак			8,6	12,8	36,34	316,15	
2 Завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак			0,4	0	9,2	45,5	
Обед	Морковь тушенная	40	1,69	1,82	5,3	42,3	136
	Щи из свежей капусты с мясом и сметанной	150	3,96	4,92	13,92	95,8	145
	Рис отварной	110	2,6	4,8	18	102,5	304
	Суфле из рыбы	60	4,9	3,65	6,86	79,37	264
	Кисель из кураги	150	0,2	0	35,8	142	640
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,11	7,38	34,65	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			15,79	15,7	97,14	547,6	
Полдник	Кондитерские изделия	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	Кисломолочный продукт	180	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник			4,72	5,75	24,55	150,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	150	2,8	4,8	17,6	108,5	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
	Бутерброд с сыром	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак			9,19	13,01	42,71	297,32	
2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	Икра кабачковая, консервированная	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Борщ со свежей капустой, мясом и сметанной	150	2,7	3,8	10,2	98,5	82
	Каша гречневая, вязкая	110	1,62	3,24	18,78	108,5	331
	Биточки паровые	60	8,4	7,5	3,88	115,4	306
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,72	0	16,56	81,9	418
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			17,02	18,65	72,22	549,08	
Полдник	Пирожки печеные с картошкой	50	2,55	1,25	15	62,2	451
	Молоко кипяченое	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник			7,95	6,25	25,87	184,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	150	9,4	10,8	18,4	184,5	254
	Молоко сгущенное	20	1,5	0	11,36	51,47	
	Чай с сахаром	180	0	0	13,94	52,15	264
	Бутерброд с маслом	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак			12,4	15	50,7	386,32	
2 Завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак			0,4	0	9,2	45,5	
Обед	Овощи свежие или соленые порционно	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	Суп картофельный с рыбой	150	4,1	5,2	12	95,8	90
	Запеканка картофельная с печенью	160	5,4	6,5	16,2	168	308
	Компот из яблок и лимона	150	0,45	0,45	10,5	50,55	636
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			13,05	12,74	59,17	416,01	
Полдник	Пицца «детская»	50	3,2	4,8	10,2	102,1	448
	Кисломолочный продукт	150	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник			6,7	9	17,3	187,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,4	4,1	22,1	113,5	199
	Какао с молоком	180	3,25	3,59	14,2	98,8	416
	Бутерброд с сыром	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак			9,82	12,31	46,07	305,52	
2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	Икра морковная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	55
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150	2,3	4,3	14,3	84,5	131
	Рагу из овощей	120	1,4	4,49	13,14	100,98	148
	Пудинг рыбный (паровой)	60	5,4	4,7	4,2	78,5	251
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			13,19	14,06	77,12	446,16	
Полдник	Сочник с творогом	50	3,98	3,74	5,2	62,8	665
	Молоко кипяченое	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник			9,38	8,74	16,07	185,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,9	3,7	23,5	110,5	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,59	15,34	95,6	414
	Бутерброд с маслом	30	1,5	4,2	7	98,2	1
Итого за завтрак			8,62	11,49	45,84	304,3	
2 Завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак			1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	Икра кабачковая консервированная	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Свекольник с мясом и сметаной	150	3,1	4,2	18,07	102,5	34
	Пюре картофельное	120	1,7	4,7	12,5	110	339
	Котлеты рубленные из птицы	60	6,1	6,72	7	95,6	106
	Кисель из сухих фруктов	150	0,74	0	20,4	79,67	239
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			15,22	19,73	80,77	532,55	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	50	2,3	2	13,4	55,8	451
	Кисломолочный продукт	150	3,5	4,2	7,1	85,2	420
Итого за полдник			5,8	6,2	20,5	141	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,5	10	3,4	195,8	237
	Чай с сахаром	180	0	0	13,94	52,15	264
	Бутерброд с сыром	30	3,17	4,62	9,77	93,22	3
Итого за завтрак			10,67	14,62	27,11	341,17	
2 Завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак			0,4	0	9,2	45,5	
Обед	Овощи свежие или соленые порционно	40	0,28	0,04	0,75	4,48	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,34	1,68	12	72,6	140
	Запеканка картофельная с мясом	160	5,8	6,2	18,42	228,75	308
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,45	10,5	50,55	636/394
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,15	9,84	46,2	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,4	9,88	50,98	
Итого за обед			11,69	8,92	61,39	453,56	
Полдник	Кондитерские изделия	30	1,22	1,55	17,45	65,2	10.10.12
	Молоко кипяченое	180	5,4	5	10,87	122,28	419
Итого за полдник			6,62	6,55	28,32	187,48	