|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория:** | Дети 1,5-3 лет |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная | 155 | 6,51 | 4,98 | 26,38 | 165,17 | 5,751 | 416 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,55 | 65,83 | 75 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из моркови | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 |
|  | Суп картофельный с макар. изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 13,72 | 83,8 | 6,6 | 82 |
|  | Рис отварной с овощами | 100 | 2,57 | 4,67 | 17 | 231,3 | 3,97 | 191 |
|  | Соус томатный | 15 | 0,17 | 0,63 | 1,20 | 11,18 | 0,357 | 348 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Булочка молочная | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 115 | 0,13 | 479 |
|  | Яблоки | 50 | 0,63 | 0,07 | 6,30 | 15,25 | 7 | 368в |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | 1,005 | 394 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1272** | **23,93** | **23,55** | **173,76** | **1071,66** | **102,037** |  |
| **ДЕНЬ 2** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая | 155 | 6,42 | 5,74 | 28,46 | 101,29 | 7,455 | 415 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | 1,005 | 394 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,30 | 17,10 | 75 | 11,1 | 399.6 |
| **ОБЕД** | Салат из горошка зеленого консервир. | 40 | 1,19 | 2,08 | 2,50 | 33,44 | 4,4 | 10 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 3,90 | 6,78 | 67,8 | 14,78 | 67 |
|  | Мясо отварное | 40 | 17,08 | 2,29 | 0,34 | 70 | 0,336 | 273 |
|  | Вареники ленивые (отварные) | 65 | 9,18 | 6,72 | 9,48 | 134,95 | 0,117 | 230 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,13 | 0,04 | 24,73 | 99,72 | 1,656 | 378.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Яблоки, запеченные с творогом | 80 | 3,60 | 2,04 | 25,82 | 136 | 2,288 | 390 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1272** | **45,96** | **32,78** | **157,25** | **996,66** | **43,141** |  |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшенная | 155 | 4,29 | 4,00 | 24,61 | 151,22 | 0 | 168.1 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ЗАВТРАК 2** | Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| **ОБЕД** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,67 | 1,67 | 3,28 | 30,84 | 3,92 | 34 |
|  | Суп-лапша домашняя | 200 | 1,76 | 4,06 | 9,54 | 81,8 | 0,4 | 86 |
|  | Мясо отварное | 40 | 17,08 | 2,29 | 0,34 | 70 | 0,336 | 273 |
|  | Плов из птицы | 105 | 16,35 | 15,01 | 27,20 | 169,33 | 0,768 | 304 |
|  | Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с джемом | 55 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 102,67 | 1,03 | 447 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1264** | **50,37** | **43,11** | **173,48** | **989,61** | **9,042** |  |
| **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша геркулесовая | 155 | 2,87 | 4,14 | 14,38 | 106,61 | 0 | 185.3 |
|  | Бутерброды с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,072 | 3 |
|  | Чай с лимоном | 160 | 0,10 | 0,02 | 8,29 | 33,3 | 0,11 | 393 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,30 | 17,10 | 75 | 11,1 | 399.6 |
| **ОБЕД** | Винегрет овощной | 40 | 0,54 | 2,46 | 3,08 | 36,64 | 5,3 | 45 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,10 | 4,28 | 12,92 | 106,6 | 4,66 | 81 |
|  | Пюре картофельное | 100 | 2,45 | 3,84 | 16,36 | 109,8 | 14,532 | 321 |
|  | Тефтели мясные ( 1вариант) | 50 | 8,83 | 9,68 | 11,17 | 107,26 | 0,852 | 286 |
|  | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,55 | 65,83 | 75 | 398 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Сосиска (отварная) | 50 | 7,41 | 9,56 | 3,78 | 135 | 0 | 12 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1287** | **35,02** | **41,69** | **139,93** | **1018,59** | **111,63** |  |
| **ДЕНЬ 5** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая | 155 | 6,96 | 5,46 | 24,91 | 116,93 | 7,27 | 418 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Кофейный напиток с молок. сгущенным | 150 | 2,21 | 1,49 | 15,69 | 85 | 0,285 | 396 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,55 | 65,83 | 75 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,46 | 34,36 | 13,98 | 20 |
|  | Рассольник с мясом | 200 | 1,30 | 4,04 | 10,44 | 147,1 | 6,02 | 73 |
|  | Солянка | 100 | 2,23 | 3,6 | 11,07 | 92,7 | 14,76 | 26 |
|  | Мясо отварное | 40 | 17,08 | 2,29 | 0,34 | 70 | 0,336 | 273 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Запеканка творожная | 65 | 11,40 | 7,83 | 11,15 | 125,55 | 0,156 | 237 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | 1,005 | 394 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1255** | **48,44** | **36,61** | **147,21** | **1067,63** | **119,112** |  |
| **ДЕНЬ 6** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшеничная | 155 | 3,33 | 3,07 | 20,41 | 122,48 | 0 | 185 |
|  | Бутерброды с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,072 | 3 |
|  | Чай с молоком | 150 | 6,03 | 3,01 | 4,56 | 69,17 | 15,015 | 435 |
| **ЗАВТРАК 2** | Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 1,29 | 372 |
| **ОБЕД** | Салат из кукурузы (консервированной) | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,22 | 39,72 | 3,72 | 12 |
|  | Суп рисовый | 200 | 6,62 | 7,06 | 15,08 | 165,4 | 8 | 402 |
|  | Мясо отварное | 40 | 17,08 | 2,29 | 0,34 | 70 | 0,336 | 273 |
|  | Рыба, запеченная с картофелем | 60 | 5,17 | 3,59 | 5,90 | 76,5 | 1,872 | 250 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Блинчики с повидлом | 55 | 2,71 | 3,25 | 15,62 | 102,67 | 0 | 447 |
|  | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75 | 1,05 | 401 |
|  | Банан | 50 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 23,2 | 10 | 368г |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1260** | **53,86** | **36,00** | **146,36** | **1076,34** | **41,655** |  |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная | 155 | 2,40 | 2,94 | 16,21 | 101,32 | 0 | 185.4 |
|  | Бутерброды с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 0,072 | 3 |
|  | Какао с молоком | 150 | 3,06 | 2,65 | 13,18 | 89,16 | 1,185 | 397 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,30 | 17,10 | 75 | 11,1 | 399.6 |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,67 | 1,67 | 3,28 | 30,84 | 3,92 | 34 |
|  | Суп картофельный с мясн. фрикадельк. | 200 | 5,30 | 4,14 | 12,36 | 101 | 8,96 | 83 |
|  | Каша гречневая | 155 | 4,62 | 3,30 | 32,91 | 165,95 | 0 | 165.5 |
|  | Сардельки отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 0,20 | 120 | 0 | 275 |
|  | Соус томатный | 15 | 0,17 | 0,63 | 1,20 | 11,18 | 0,357 | 348 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 60 | 8,54 | 6,22 | 20,35 | 172 | 0,072 | 454.1 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1192** | **37,28** | **40,85** | **146,85** | **1073,75** | **25,67** |  |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша рисовая | 160 | 2,05 | 2,94 | 17,02 | 101,32 | 0 | 185.1 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | 1,005 | 394 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,55 | 65,83 | 75 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из моркови | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,64 | 20,92 | 1,92 | 41 |
|  | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 7,3 | 87 |
|  | Овощное рагу | 150 | 7,44 | 8,07 | 17,74 | 173,34 | 19,245 | 406 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Коржик молочный | 60 | 4,89 | 8,43 | 46,48 | 125 | 0,053 | 496 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | 1,005 | 394 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1265** | **30,68** | **38,02** | **179,41** | **1024,53** | **105,828** |  |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая | 155 | 6,96 | 5,46 | 24,91 | 116,93 | 7,27 | 418 |
|  | Бутерброды с джемом или повидлом | 55 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 139 | 0,479 | 2 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,22 | 1,95 | 11,92 | 74,16 | 1,005 | 394 |
| **ЗАВТРАК 2** | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 1,05 | 0,30 | 17,10 | 75 | 11,1 | 399.6 |
| **ОБЕД** | Винегрет овощной | 40 | 0,54 | 2,46 | 3,08 | 36,64 | 5,3 | 45 |
|  | Суп картофельный с макар. изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 13,72 | 83,8 | 6,6 | 82 |
|  | Жаркое по-домашнему | 100 | 10,58 | 6,78 | 15,19 | 164,26 | 15,024 | 298 |
|  | Соус томатный | 15 | 0,17 | 0,63 | 1,20 | 11,18 | 0,357 | 348 |
|  | Кисель из плодов или ягод свежих | 180 | 0,13 | 0,04 | 24,73 | 99,72 | 1,656 | 378.1 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Омлет натуральный | 65 | 5,75 | 10,30 | 1,16 | 120,06 | 0,117 | 215 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1297** | **34,5** | **34,45** | **164,63** | **1024,3** | **48,912** |  |
| **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | Каша Дружба | 180 | 5,17 | 7,40 | 20,20 | 168,12 | 1,54 | 10 |
|  | Бутерброды с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
|  | Чай с лимоном | 160 | 0,10 | 0,02 | 8,29 | 33,3 | 0,11 | 393 |
| **ЗАВТРАК 2** | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 15,55 | 65,83 | 75 | 398 |
| **ОБЕД** | Салат из горошка зеленого консервир. | 40 | 1,19 | 2,08 | 2,50 | 33,44 | 4,4 | 10 |
|  | Борщ | 200 | 1,28 | 3,88 | 8,74 | 75 | 8,44 | 56 |
|  | Макароны отварные | 100 | 7,60 | 15,42 | 30,77 | 159,02 | 0,325 | 208 |
|  | Ежики в сметанном соусе | 50 | 6,41 | 6,78 | 5,22 | 77,5 | 1,10 | 24 |
|  | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,19 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 0 | 701.2 |
| **ПОЛДНИК** | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 169 | 0 | 469 |
|  | Чай с сахаром | 157 | 0,05 | 0,02 | 8,26 | 33,05 | 0,004 | 392 |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **1292** | **29,92** | **49,78** | **169,17** | **1070,26** | **91,219** |  |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **12656** | **389,96** | **376,84** | **1598,05** | **10413,33** | **698,246** |  |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **1265,6** | **38,99** | **37,68** | **159,8** | **1041,33** | **68,82** |  |