



Категория: Дети 1-3 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3.93	4.96	17.16	127.26	1.095	31
<b>ЗАВТРАК</b>	Пряник	20	1.18	0.94	15.	73.2	0	5
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай без сахара	150	0.06	0.	0.01	0.12	0	96a
<b>Второй зав</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с яйцом	150/10	2.18	3.81	9.29	80.7	0.505	16
<b>ОБЕД</b>	"Ежики мясные"	120/30	16.75	17.77	20.62	301.42	0.085	64
<b>ОБЕД</b>	Свекла вареная	30	0.36	0.02	2.11	10.08	2.4	5
<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок с лимоном	150	0.11	0.09	11.1	46.4	1.699	92
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70	10.63	9.98	78.11	438.19	0.266	109
<b>Полдник</b>	Кисель из ягод протертых	150	0.08	0.03	10.65	43.84	1.38	9/10
<b>Ужин</b>	Мясо говядины отварное	15	2.97	2.12	0.	30.72	0	17
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	120	4.42	6.43	16.68	133.42	5.881	83
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с молоком	150	2.37	2.55	13.64	87.31	1.034	97
<b>Ужин</b>	Яблоко	70	0.2	0.2	4.8	23.03	4.9	4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>54.21</b>	<b>49.76</b>	<b>249.84</b>	<b>1622.96</b>	<b>21.245</b>	



День 2								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная " Дружба"и с маслом сливочным	150	4.4	5.07	21.61	141.39	1.02	38
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с сахаром с молоком	150	3.57	3.93	15.51	112.58	0.585	100a
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	28.3	0	1a
<b>Второй зав</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	150	1.28	2.42	8.2	60.36	7.11	8
<b>ОБЕД</b>	Мясо говядины отварное	15	2.97	2.12	0.	30.72	0	17
<b>ОБЕД</b>	Биточки (котлеты) рыбные	70	1.59	4.36	11.07	86.17	0	51
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0.43	0.09	16.12	66.28	0	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	120	2.29	3.95	12.19	90.43	2.676	78
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0.37	1.52	2.55	25.62	8.652	2
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	102
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с лимоном	150	0.08	0.	9.96	40.23	0.732	11/10
<b>Ужин</b>	Груша	70	0.2	0.15	5.26	24.02	2.555	2фр
<b>Ужин</b>	Помидор свежий	30	0.32	0.06	1.12	29.11	13.23	2ф
<b>Ужин</b>	Жаркое по-домашнему	120	8.46	12.37	10.03	185.54	11.064	57
<b>Ужин</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>42.88</b>	<b>45.88</b>	<b>191.08</b>	<b>1330.24</b>	<b>51.574</b>	



День 3								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7.1	11.55	1.59	131.72	0.312	43
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	6.6	8.46	0.	104.62	0.451	5/13
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
ЗАВТРАК	Какао с сахаром с молоком	150	3.79	3.99	15.26	115.38	0.585	100
Второй зав	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями,	150	1.46	1.96	9.12	60.98	0.12	13
ОБЕД	Мясо кур отварное (порц., без кости)	15	3.84	2.88	0.06	44.75	0.426	19
ОБЕД	Биточки (котлеты, шницели) из мяса говядины	60	6.36	7.39	11.34	132.67	0	59
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2.32	3.62	10.48	80.57	16.067	82
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0.11	0.09	11.1	46.4	1.699	92
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
ОБЕД	Морковь вареная	30	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	6
Полдник	Запеканка из творога	80	15.58	10.21	15.34	216.06	0.32	46
Полдник	Кисель из ягод протертых	150	0.08	0.03	10.65	43.84	1.38	9/10
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
Ужин	Чай с сахаром с молоком	150	2.37	2.55	13.64	87.31	1.034	97
Ужин	Банан	70	0.63	0.21	8.82	40.32	4.2	1фр
Ужин	Огурец свежий	20	0.15	0.02	0.48	2.66	1.9	1ф
Ужин	Макаронные изделия отварные	110	4.06	3.21	22.73	133.23	0	75
Ужин	Сыр (порциями)	15	6.6	8.46	0.	104.62	0.451	5/13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1555</b>	<b>71.91</b>	<b>65.71</b>	<b>192.6</b>	<b>1623.52</b>	<b>32.145</b>	



День 4							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.83	6.17	15.55	136	0.78 14
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо куриное отварное	40	4.42	4.	0.24	54.64	0 150
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0 16
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с сахаром с молоком	150	3.57	3.93	15.51	112.58	0.585 100a
<b>Второй зав</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2 3
<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной	150	1.01	2.32	6.18	49.98	4.575 6
<b>ОБЕД</b>	Печень по-строгановски	60/60	16.54	10.97	2.69	192.84	0.486 9/8
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0.43	0.09	16.12	66.28	0 91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0 2
<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.35	4.44	28.51	176.08	0 74
<b>ОБЕД</b>	Мясо говядины отварное	15	2.97	2.12	0.	30.72	0 17
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0 16
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60/60	0.91	6.14	6.1	84.26	0.121 3
<b>Полдник</b>	Круассан	60	0.	0.	0.	0	0 7
<b>Полдник</b>	Кисло-молочные продукты	150	12.	4.88	18.75	190.5	1.95 4
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	120	4.42	6.43	16.68	133.42	5.881 83
<b>Ужин</b>	Мясо говядины отварное	15	2.97	2.12	0.	30.72	0 17
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0 16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с лимоном	150	0.08	0.	9.96	40.23	0.732 11/10
<b>Ужин</b>	Мандарин	70	0.41	0.11	3.89	19.68	19.684 3ф
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>71.46</b>	<b>54.78</b>	<b>200.51</b>	<b>1587.92</b>	<b>36.794</b>



День 5								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.21	5.34	16.97	132.13	1.23	36
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с сахаром с молоком	150	3.79	3.99	15.26	115.38	0.585	100
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	28.3	0	1a
<b>Второй зав</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	150	2.07	2.43	7.53	59.97	8.94	12
<b>ОБЕД</b>	Мясо кур отварное (порц., без кости)	15	3.84	2.88	0.06	44.75	0.426	19
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	120	2.29	3.95	12.19	90.43	2.676	78
<b>ОБЕД</b>	Компот из кураги и изюма	150	0.35	0.01	13.28	54.5	0.198	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
<b>ОБЕД</b>	Рыба жареная	70	0.16	1.54	1.05	18.73	0	596
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60/60	0.91	6.14	6.1	84.26	0.121	3
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70	17.42	6.22	86.65	475.57	0.294	108
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	102
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	150	0.06	0.	9.9	39.61	0	96
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с мясом	120	10.	13.99	13.92	219.66	13.032	66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>58.46</b>	<b>55.77</b>	<b>240.69</b>	<b>1680.56</b>	<b>31.452</b>	



День 6								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.26	5.73	16.02	130.83	1.095	34
<b>ЗАВТРАК</b>	Пряник	20	1.18	0.94	15.	73.2	0	5
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай без сахара	150	0.06	0.	0.01	0.12	0	96a
<b>Второй зав</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой отварной	150	4.85	2.21	8.67	74.01	5.34	17
<b>ОБЕД</b>	Рис отварной	100	2.38	2.82	24.78	121.27	0	73
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0.43	0.09	16.12	66.28	0	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из мяса говядины	60	9.4	13.13	2.93	167.53	0.081	11/8
<b>ОБЕД</b>	Морковь вареная	30	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	6
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидло	70	9.63	3.79	70.62	353.95	0.308	108a
<b>Полдник</b>	Кисель из ягод протертых	150	0.08	0.03	10.65	43.84	1.38	9/10
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с молоком	150	2.37	2.55	13.64	87.31	1.034	97
<b>Ужин</b>	Бефстроганов из птицы	60	11.27	15.75	14.66	250.85	1.14	20
<b>Ужин</b>	Яблоко	70	0.2	0.2	4.8	23.03	4.9	4
<b>Ужин</b>	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.35	4.44	28.51	176.08	0	74
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>61.74</b>	<b>52.56</b>	<b>278.74</b>	<b>1803.97</b>	<b>18.478</b>	



День 7								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.56	5.34	19.46	142.14	1.05	32
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с сахаром с молоком	150	3.57	3.93	15.51	112.58	0.585	100a
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	6.6	8.46	0.	104.62	0.451	5/13
Второй зав	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
ОБЕД	Суп картофельный	150	1.11	1.71	8.67	54.66	4.98	9
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	7.88	10.39	17.36	193.29	0	5/9
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2.32	3.62	10.48	80.57	16.067	82
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0.43	0.09	16.12	66.28	0	91
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
ОБЕД	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	20	4.44	3.81	0.15	52.58	0	22/8
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
Полдник	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	4
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	102
Ужин	Плов из отварного мяса говядины	120	9.56	11.81	24.31	230.52	0.216	58
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
Ужин	Чай с сахаром	150	0.06	0.	9.9	39.61	0	96
Ужин	Банан	70	0.63	0.21	8.82	40.32	4.2	1фр
Ужин	Огурец свежий	20	0.15	0.02	0.48	2.66	1.9	1ф
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>57.71</b>	<b>57.21</b>	<b>213.52</b>	<b>1563.22</b>	<b>33.399</b>	



День 8							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.23	4.89	17.16	124.54	1.05 35
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0 16
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	28.3	0 1a
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром с молоком	150	2.37	2.55	13.64	87.31	1.034 97
<b>Второй зав</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2 3
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	150	1.2	3.87	7.71	70.8	7.237 5/2
<b>ОБЕД</b>	Мясо кур отварное (порц., без кости)	15	3.84	2.88	0.06	44.75	0.426 19
<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок с лимоном	150	0.11	0.09	11.1	46.4	1.699 92
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0 2
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0 16
<b>ОБЕД</b>	Голубцы любительские	130/30	13.13	23.56	17.8	326.98	0.924 1г
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	60/60	0.91	6.14	6.1	84.26	0.121 3
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	80	15.72	10.18	18.9	230.6	0.528 45
<b>Полдник</b>	Кисель из ягод протертых	150	0.08	0.03	10.65	43.84	1.38 9/10
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0 16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром с лимоном	150	0.08	0.	9.96	40.23	0.732 11/10
<b>Ужин</b>	Груша	70	0.2	0.15	5.26	24.02	2.555 2фр
<b>Ужин</b>	Помидор свежий	30	0.32	0.06	1.12	29.11	13.23 2ф
<b>Ужин</b>	Рыба, тушеная с овощами	70	14.67	8.92	5.4	160.74	1.498 48
<b>Ужин</b>	Рис отварной	100	2.38	2.82	24.78	121.27	0 73
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>69.83</b>	<b>70.82</b>	<b>210.03</b>	<b>1733.14</b>	<b>34.414</b>





День 9								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3.65	4.86	20.51	132.73	1.05	33
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с сахаром с молоком	150	3.57	3.93	15.51	112.58	0.585	100a
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо куриное отварное	40	4.42	4.	0.24	54.64	0	150
<b>Второй зав</b>	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3.33	1.75	10.73	70.47	2.31	10
<b>ОБЕД</b>	Мясо говядины отварное	15	2.97	2.12	0.	30.72	0	17
<b>ОБЕД</b>	Биточки (котлеты) рыбные	70	1.59	4.36	11.07	86.17	0	51
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	120	2.29	3.95	12.19	90.43	2.676	78
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0.43	0.09	16.12	66.28	0	91
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
<b>ОБЕД</b>	Морковь вареная	30	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	6
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Полдник</b>	Вафли	20	0.68	6.04	8.9	106	0	1к
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром с молоком	150	2.37	2.55	13.64	87.31	1.034	97
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	120	2.32	3.62	10.48	80.57	16.067	82
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	150	0.06	0.	9.9	39.61	0	96
<b>Ужин</b>	Мандарин	70	0.41	0.11	3.89	19.68	19.684	3ф
<b>Ужин</b>	Мясо говядины отварное	15	2.97	2.12	0.	30.72	0	17
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>41.92</b>	<b>40.58</b>	<b>195.17</b>	<b>1286.3</b>	<b>46.606</b>	



День 10								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7.1	11.55	1.59	131.72	0.312	43
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
ЗАВТРАК	Какао с сахаром с молоком	150	3.79	3.99	15.26	115.38	0.585	100
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	15	6.6	8.46	0.	104.62	0.451	5/13
Второй зав	Сок	100	3.83	0.1	21.33	92.33	2	3
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.06	2.34	4.44	43.69	9.653	7
ОБЕД	Биточки (котлеты, шницели) из мяса говядины	60	6.36	7.39	11.34	132.67	0	59
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	4.06	3.21	22.73	133.23	0	75
ОБЕД	Компот из кураги и изюма	150	0.35	0.01	13.28	54.5	0.198	91
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	49.5	0	2
ОБЕД	Мясо кур отварное (порц., без кости)	15	3.84	2.88	0.06	44.75	0.426	19
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
ОБЕД	Винегрет овощной	60/60	0.91	6.14	6.1	84.26	0.121	3
Полдник	Булочка творожная	70	14.18	5.94	63.88	367.98	0.105	105
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	102
Ужин	Жаркое по-домашнему	120	8.46	12.37	10.03	185.54	11.064	57
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	42.72	0	16
Ужин	Чай с сахаром с лимоном	150	0.08	0.	9.96	40.23	0.732	11/10
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>71.69</b>	<b>70.14</b>	<b>226.05</b>	<b>1798.56</b>	<b>27.597</b>	