

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Брутто | Нетто |  | Пищевые вещества |  | Энергетическая | Витамины | |  | Минеральные вещества |  |
|  |  | порц. | гр | гр |  | (г) |  | ценность |  | мг |  | мг |  |
|  |  |  |  |  | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| День: понедельник Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 257 | *Каша гречневая вязкая (сладкая)* | 150 | 42 | 42 | 8,8 | 9,22 | 36,08 | 264,8 | 0,164 | 0,274 | 3,744 | 347,940 | 1,743 |
| 0 | *Печенье* | 15 | 15 | 15 | 1,1719 | 1,8438 | 11,703 | 69,75 | 0,0125 | 0,0125 | 0 | 3,125 | 0,156 |
| 6 | *Масло (порциями)* | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 3,625 | 0,07 | 33,1 | 0,0005 | 0,006 | 0 | 1,200 | 0,005 |
| 628 | *Чай с сахаром* | 180 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,974 | 49,27 | 0 | 0 | 0,72 | 59,920 | 0,039 |
|  | *Всего:* | 350 |  |  | **10,02** | **14,69** | **60,83** | **416,92** | **0,18** | **0,29** | **4,46** | **412,19** | **1,94** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | *Щи co свежей капустой и сметаной* | 150 | 192,9 | 182,4 | 3,45 | 6,015 | 4,08 | 148,515 | 0,009 | 0,0045 | 12,03 | 24,780 | 1,065 |
| 161 | *Котлета домашняя* | 50 | 70,01 | 69,29 | 7,0286 | 5,7286 | 5,1143 | 99,3786 | 0,0286 | 0,0429 | 0,579 | 19,307 | 0,614 |
| 540 | *Соус томатный* | 20 | 25,1 | 25,1 | 0,128 | 2,011 | 2,59 | 28,82 | 0,004 | 0,002 | 0,04 | 1,003 | 0,011 |
| 273 | *Макароны отварные* | 100 | 124,6 | 124,6 | 4,0538 | 4,2454 | 30,773 | 173,185 | 0,0631 | 0,0162 | 0 | 9,004 | 0,688 |
| 496 | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 868 | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 | 160,9 | 160,9 | 0,0333 | 0 | 18,567 | 70,65 | 0,0083 | 0,0083 | 0,808 | 21,855 | 0,133 |
|  | *Всего:* | 510 |  |  | **18,43** | **19,15** | **79,03** | **618,75** | **0,24** | **0,17** | **13,53** | **112,34** | **3,81** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | *Бутерброды с джемом или повидлом* | 30 | 30 | 30 | 1,6 | 0,6 | 24,6 | 110,4 | 0,021 | 0,0117 | 0,165 | 5,7 | 0,252 |
| 636 | *Кофейный напиток* | 150 | 148,5 | 148,5 | 0 | 0 | 9,7305 | 36,9525 | 0 | 0 | 0 | 0,195 | 0,029 |
|  | *Всего:* | 180 |  |  | **1,60** | **0,60** | **34,33** | **147,35** | **0,02** | **0,01** | **0,17** | **5,90** | **0,28** |
|  | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | *Каша "Дружба"* | 150 | 162,4 | 162,4 | 5,802 | 20,784 | 150,75 | 155,98 | 0,075 | 0,075 | 2,928 | 273,456 | 0,375 |
| 642 | *Какао с молоком* | 150 | 157,5 | 157,5 | 4,365 | 3,33 | 25,86 | 154,215 | 0,03 | 0,1125 | 0,975 | 90,02167 | 0,078 |
| 458 | *Фрукты свежие (яблоко)* | 80 | 80 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 41,6 | 0,024 | 0,016 | 8 | 12,8 | 1,76 |
|  | *Всего:* | 380 |  |  | **10,49** | **24,43** | **184,45** | **351,80** | **0,13** | **0,20** | **11,90** | **376,28** | **2,21** |
|  | *Итого:* |  |  |  | **40,54** | **58,87** | **358,64** | **1534,82** | **0,57** | **0,68** | **30,06** | **906,70** | **8,25** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: вторник Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | *Суп молочный с макаронными изделиями* | 150 | 157,5 | 157,5 | 4,335 | 4,38 | 18,42 | 128,1 | 0,015 | 0,0675 | 0,45 | 88,500 | 0,15 |
| 3 | *Батон нарезной с маслом* | 30 | 30 | 30 | 3,16 | 11,14 | 19,63 | 193,82 | 0,04 | 0,02 | 0,09 | 11,580 | 0,46 |
| 636 | *Кофейный напиток* | 150 | 148,5 | 148,5 | 0 | 0 | 9,7305 | 36,9525 | 0 | 0 | 0 | 0,195 | 0,029 |
|  | *Всего:* | 330 |  |  | **7,50** | **15,52** | **47,78** | **358,87** | **0,06** | **0,09** | **0,54** | **100,28** | **0,64** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 | *Суп картофельный с клецками на к/б* | 150 | 206,2 | 198,6 | 10,665 | 7,02 | 12,18 | 247,815 | 0,1725 | 0,06 | 18,83 | 55,508 | 2,438 |
| 443 | *Рагу из птицы* | 150 | 219 | 279,9 | 20,27 | 14,29 | 42,36 | 378,12 | 0,135 | 0,186 | 12,9 | 47,400 | 3,28 |
| 496 | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 159 | *Компот из свежих яблок* | 150 | 152 | 152 | 0,103 | 0,114 | 18,2 | 69,684 | 0,01 | 0,007 | 3,3 | 5,730 | 0,771 |
|  | *Всего:* | 490 |  |  | **34,77** | **22,57** | **90,65** | **793,82** | **0,44** | **0,35** | **35,10** | **145,03** | **7,79** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 628 | *Чай с сахаром* | 150 | 10,83 | 10,83 | 0 | 0 | 10,812 | 41,0583 | 0 | 0 | 0,6 | 49,933 | 0,033 |
| 0 | *Пряники* | 20 | 20 | 20 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0,032 | 0,016 | 0 | 3,600 | 0,24 |
|  | *Всего:* | 170 |  |  | **1,92** | **1,12** | **41,89** | **175,38** | **0,03** | **0,02** | **0,60** | **53,53** | **0,27** |
|  | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 295 | *Сырники с морковью* | 130 | 147 | 141 | 12,48 | 18,33 | 28,73 | 322,4 | 0,086 | 0,316 | 0,933 | 167,58 | 0,99 |
| 117 | *Соус сметанный сладкий* | 50 | 64,83 | 64,83 | 1,4 | 16,15 | 3,25 | 163,15 | 0,015 | 0,055 | 0,31 | 38,35 | 0,155 |
| 868 | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 | 160,9 | 160,9 | 0,0333 | 0 | 18,567 | 70,65 | 0,0083 | 0,0083 | 0,808 | 21,855 | 0,133 |
|  | *Всего:* | 330 |  |  | **13,91** | **34,48** | **50,55** | **556,20** | **0,11** | **0,38** | **2,05** | **227,79** | **1,28** |
|  | *Итого:* |  |  |  | **58,10** | **73,69** | **230,87** | **1884,27** | **0,64** | **0,84** | **38,29** | **526,63** | **9,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: среда Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262 | *Каша молочная овсяная* | 150 | 154,7 | 154,7 | 5,85 | 9,18 | 21,465 | 191,865 | 0,1374 | 0,1404 | 1,131 | 353,445 | 0,816 |
| 3 | *Батон нарезной с маслом* | 30 | 30 | 30 | 3,16 | 11,14 | 19,63 | 193,82 | 0,04 | 0,02 | 0,09 | 11,580 | 0,46 |
| 630 | *Чай с молоком* | 150 | 49,17 | 49,17 | 1,0733 | 1,2267 | 12,61 | 63,2917 | 0,015 | 0,0575 | 0,5 | 46,217 | 0,056 |
|  | *Всего:* | 330 |  |  | **10,08** | **21,55** | **53,71** | **448,98** | **0,19** | **0,22** | **1,72** | **411,24** | **1,33** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | *Салат из капусты белокочанной и свеклы* | 30 | 37,35 | 30,75 | 0,51 | 2,04 | 1,83 | 27,6 | 0 | 0 | 0 | 0,000 | 0 |
| 136 | *Суп картофельный с крупой* | 150 | 247,1 | 225,8 | 3,1067 | 4,5908 | 21,5 | 147,942 | 0,115 | 0,0808 | 8,077 | 28,439 | 1,113 |
| 422 | *Котлета из птицы* | 50 | 100,9 | 80,29 | 9,255 | 6,06 | 4,11 | 107,92 | 0,05 | 0,0842 | 0,298 | 22,487 | 1,563 |
| 273 | *Макароны отварные* | 100 | 124,6 | 124,6 | 4,0538 | 4,2454 | 30,773 | 173,185 | 0,0631 | 0,0162 | 0 | 9,004 | 0,688 |
| 496 | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 591 | *Кисель из с/фруктов* | 150 | 25,01 | 25,01 | 1,05 | 0,15 | 12,974 | 76,27 | 0 | 0 | 0 | 0,260 | 0,039 |
|  | *Всего:* | 520 |  |  | **21,71** | **18,23** | **89,10** | **631,12** | **0,35** | **0,28** | **8,45** | **96,59** | **4,70** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 685 | *Ватрушка с повидлом* | 50 | 51,3 | 51,3 | 3,282 | 5,549 | 31,948 | 175,08 | 0,051 | 0,023 | 0,12 | 27,37 | 0,659 |
| 123 | *Кисломолочный напиток (кефир)* | 150 | 155,4 | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 88,5 | 0,045 | 0,255 | 1,05 | 180 | 0,15 |
|  | *Всего:* | 200 |  |  | **7,48** | **10,35** | **38,10** | **263,58** | **0,10** | **0,28** | **1,17** | **207,37** | **0,81** |
|  | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 332 | *Тефтеля рыбная в томатном соусе* | 60 | 76,73 | 76,28 | 13,212 | 4,74 | 29,16 | 182,1 | 0,0563 | 0,0563 | 4,62 | 22,5225 | 0,503 |
| 540 | *Соус томатный* | 20 | 25,1 | 25,1 | 0,128 | 2,011 | 2,59 | 28,82 | 0,004 | 0,002 | 0,04 | 1,003 | 0,011 |
| 378 | *Рис отварной* | 100 | 108,8 | 108,8 | 2,975 | 0,2625 | 35,74 | 162,5 | 0,0085 | 0,006 | 0,005 | 3,75 | 0,25 |
| 628 | *Чай с сахаром* | 180 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,974 | 49,27 | 0 | 0 | 0,72 | 59,92 | 0,039 |
| 496 | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
|  | *Всего:* | 380 |  |  | **17,92** | **7,25** | **88,87** | **466,09** | **0,12** | **0,10** | **5,42** | **98,59** | **1,38** |
|  | *Итого:* |  |  |  | **57,19** | **57,38** | **269,76** | **1809,76** | **0,76** | **0,88** | **16,76** | **813,79** | **8,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278 | *Лапшевник (из творога)* | 100 | 176,6 | 176,6 | 11,874 | 5,5 | 32,564 | 240,6 | 0,074 | 0,152 | 0,266 | 92,440 | 0,797 |
| 550 | *Молочный соус к творожным блюдам* | 100 | 115,5 | 115,5 | 2,92 | 5,71 | 17,22 | 127,2 | 0,025 | 0,076 | 0,9 | 101,500 | 0,102 |
| 395 | *Кофейный напиток с молоком* | 150 | 174,3 | 174,3 | 2,34 | 1,995 | 10,635 | 70,005 | 0,03 | 0,105 | 0,975 | 94,26333 | 0,105 |
|  | *Всего:* | 350 |  |  | **17,13** | **13,21** | **60,42** | **437,81** | **0,13** | **0,33** | **2,14** | **288,20** | **1,00** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 212 | *Свекла отварная* | 30 | 48 | 30,75 | 0,5738 | 0,0383 | 3,4808 | 16,065 | 0,0075 | 0,015 | 1,53 | 14,153 | 0,536 |
| 29 | *Суп гречневый с поджаркой на м/б* | 150 | 189,4 | 183,8 | 4,17 | 6,18 | 39,75 | 226,2 | 0,1817 | 0,9367 | 8,063 | 28,510 | 1,223 |
| 142 | *Плов мясной* | 150 | 154,5 | 151,3 | 13,095 | 14,85 | 34,35 | 320,31 | 0,074 | 0,111 | 0,6 | 30,600 | 2,685 |
| 496 | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 155 | *Компот из сухофруктов и свежих яблок* | 150 | 22,5 | 22,5 | 0,1258 | 0,0533 | 16,783 | 63,9167 | 0,0042 | 0,0075 | 1,133 | 7,683 | 0,289 |
|  | *Всего:* | 520 |  |  | **21,70** | **22,27** | **112,27** | **724,69** | **0,39** | **1,17** | **11,40** | **117,34** | **6,03** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0 | *Печенье* | 20 | 20 | 20 | 1,5625 | 2,4583 | 15,604 | 93 | 0,0167 | 0,0167 | 0 | 4,167 | 0,208 |
| 628 | *Чай с сахаром* | 150 | 10,83 | 10,83 | 0 | 0 | 10,812 | 41,0583 | 0 | 0 | 0,6 | 49,93333 | 0,033 |
|  | *Всего:* | 170 |  |  | **1,56** | **2,46** | **26,42** | **134,06** | **0,02** | **0,02** | **0,60** | **54,10** | **0,24** |
|  | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | *Омлет* | 90 | 27,86 | 100,4 | 9,1544 | 11,301 | 1,7233 | 145,487 | 0,0578 | 0,3344 | 0,333 | 68,59895 | 1,704 |
| 20 | *Капуста шинкованая с морковью и луком* | 40 | 51,85 | 42,25 | 0,768 | 4,444 | 2,004 | 51,36 | 0,025 | 0,029 | 16,2 | 28,19 | 0,375 |
| 496 | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 134 | *Сок фруктовый* | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0 | 14,25 | 60 | 0,015 | 0,015 | 7,5 | 19,5 | 0,045 |
|  | *Всего:* | 300 |  |  | **12,27** | **15,99** | **26,38** | **300,25** | **0,14** | **0,42** | **24,07** | **127,68** | **2,70** |
|  | *Итого:* |  |  |  | **52,67** | **53,92** | **225,49** | **1596,80** | **0,68** | **1,94** | **38,21** | **587,33** | **9,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: пятница Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | *Каша молочная рисовая* | 150 | 163,2 | 163,2 | 1,8 | 0,12 | 80,88 | 235,8 | 0,0336 | 0,0954 | 0,78 | 75,576 | 0,209 |
| 3 | *Батон нарезной с маслом* | 30 | 30 | 30 | 3,16 | 11,14 | 19,63 | 193,82 | 0,04 | 0,02 | 0,09 | 11,580 | 0,46 |
| 628 | *Чай с сахаром* | 180 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,974 | 49,27 | 0 | 0 | 0,72 | 59,920 | 0,039 |
|  | *Всего:* | 360 |  |  | **4,96** | **11,26** | **113,48** | **478,89** | **0,07** | **0,12** | **1,59** | **147,08** | **0,71** |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 138 | *Суп картофельный с бобовыми на м/б* | 150 | 276,7 | 248 | 4,2542 | 2,9225 | 16,025 | 162,258 | 0,1625 | 0,0617 | 4,7 | 33,900 | 1,29 |
| 325 | *Котлета рыбная (любительская) в томатном соусе* | 50 | 66,98 | 58,47 | 6,01 | 2,99 | 1,815 | 66,2 | 0,0388 | 0,575 | 0,459 | 21,998 | 0,449 |
| 540 | *Соус томатный* | 20 | 25,1 | 25,1 | 0,128 | 2,011 | 2,59 | 28,82 | 0,004 | 0,002 | 0,04 | 1,003 | 0,011 |
| 472 | *Картофельное пюре* | 100 | 117,1 | 95,9 | 1,94 | 4,25 | 15,36 | 113,84 | 0,078 | 0,072 | 3,621 | 27,840 | 0,709 |
| 496 | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 868 | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 | 160,9 | 160,9 | 0,0333 | 0 | 18,567 | 70,65 | 0,0083 | 0,0083 | 0,808 | 21,855 | 0,133 |
|  | *Всего:* | 510 |  |  | **16,10** | **13,32** | **72,27** | **539,97** | **0,42** | **0,82** | **9,70** | **142,99** | **3,89** |
|  | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 124 | *Кисломолочный напиток с сахаром(кефир с сахаром)* | 150 | 154,5 | 150 | 4,08 | 4,8 | 10,455 | 137,8 | 0,045 | 0,24 | 1,02 | 174,735 | 0,165 |
| 0 | *Пряники* | 20 | 20 | 20 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0,032 | 0,016 | 0 | 3,600 | 0,24 |
|  | *Всего:* | 170 |  |  | **6,00** | **5,92** | **41,54** | **272,12** | **0,08** | **0,26** | **1,02** | **178,34** | **0,41** |
|  | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 681 | *Оладьи с повидлом* | 150 | 162,4 | 162,4 | 13,235 | 17,647 | 52,941 | 418,235 | 0,0635 | 0,1306 | 0,814 | 145,9235 | 0,697 |
| 458 | *Фрукты свежие (яблоко)* | 80 | 80 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 41,6 | 0,024 | 0,016 | 8 | 12,8 | 1,76 |
| 591 | *Кисель из с/фруктов* | 150 | 25,01 | 25,01 | 1,05 | 0,15 | 12,974 | 76,27 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0,039 |
|  | *Всего:* | 380 |  |  | **14,61** | **18,12** | **73,76** | **536,11** | **0,09** | **0,15** | **8,81** | **158,98** | **2,50** |
|  | *Итого:* |  |  |  | **41,67** | **48,62** | **301,04** | **1827,08** | **0,66** | **1,34** | **21,13** | **627,39** | **7,50** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262 | | *Каша пшенная жидкая(сладкая)* | 150 | 34,85 | 34,85 | 5,1 | 4,95 | 31,05 | 190,2 | 0,104 | 0,1 | 0,03 | 8,795 | 0,769 |
|  | | *Печенье* | 15 | 15 | 15 | 1,1719 | 1,8438 | 11,703 | 69,75 | 0,0125 | 0,0125 | 0 | 3,125 | 0,156 |
| 6 | | *Масло (порциями)* | 5 | 5 | 5 | 0,05 | 3,625 | 0,07 | 33,1 | 0,0005 | 0,006 | 0 | 1,200 | 0,005 |
| 636 | | *Кофейный напиток* | 180 | 178,2 | 178,2 | 0 | 0 | 11,677 | 44,343 | 0 | 0 | 0 | 0,234 | 0,035 |
|  | | *Всего:* | 350 |  |  | **6,32** | **10,42** | **54,50** | **337,39** | **0,12** | **0,12** | **0,03** | **13,35** | **0,97** |
|  | | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 136 | | *Суп рисовый* | 150 | 188,6 | 183,1 | 4,6667 | 2,1667 | 14,667 | 156,8 | 0,115 | 0,0808 | 8,077 | 28,439 | 1,113 |
| 418 | | *Зразы мясные с яйцом* | 50 | 72,99 | 70,16 | 7,25 | 8,8 | 3,01 | 161,52 | 0,0356 | 0,0663 | 0,745 | 54,670 | 1,067 |
| 540 | | *Соус томатный* | 20 | 25,1 | 25,1 | 0,128 | 2,011 | 2,59 | 28,82 | 0,004 | 0,002 | 0,04 | 1,003 | 0,011 |
| 273 | | *Макароны отварные* | 100 | 124,6 | 124,6 | 4,0538 | 4,2454 | 30,773 | 173,185 | 0,0631 | 0,0162 | 0 | 9,004 | 0,688 |
| 496 | | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 159 | | *Компот из свежих яблок* | 150 | 152 | 152 | 0,103 | 0,114 | 18,2 | 69,684 | 0,01 | 0,007 | 3,3 | 5,730 | 0,771 |
|  | | *Всего:* | 510 |  |  | **19,94** | **18,48** | **87,15** | **688,21** | **0,35** | **0,27** | **12,24** | **135,24** | **4,95** |
|  | | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 134 | | *Сок фруктовый* | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0 | 14,25 | 60 | 0,015 | 0,015 | 7,5 | 19,500 | 0,045 |
| 0 | | *Пряники* | 20 | 20 | 20 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0,032 | 0,016 | 0 | 3,600 | 0,24 |
|  | | *Всего:* | 170 |  |  | **2,67** | **1,12** | **45,33** | **194,32** | **0,05** | **0,03** | **7,50** | **23,10** | **0,29** |
|  | | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262 | | *Каша манная молочная жидкая* | 150 | 145,2 | 145,2 | 8,853 | 5,9295 | 53,516 | 303,6 | 0,1065 | 0,1455 | 0,795 | 114,225 | 0,81 |
| 147 | | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25 | 0,72 |
| 628 | | *Чай с сахаром* | 180 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,974 | 49,27 | 0 | 0 | 0,72 | 59,92 | 0,039 |
|  | | *Всего:* | 350 |  |  | **10,99** | **6,84** | **76,00** | **407,67** | **0,19** | **0,21** | **1,56** | **199,15** | **1,57** |
|  | | *Итого:* |  |  |  | **39,92** | **36,86** | **262,98** | **1627,59** | **0,70** | **0,63** | **21,32** | **370,84** | **7,77** |
| День: вторник Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262 | | *Каша молочная овсяная* | 150 | 154,7 | 154,7 | 5,85 | 9,18 | 21,465 | 191,865 | 0,1374 | 0,1404 | 1,131 | 353,445 | 0,816 |
| 3 | | *Батон нарезной с маслом* | 30 | 30 | 30 | 3,16 | 11,14 | 19,63 | 193,82 | 0,04 | 0,02 | 0,09 | 11,58 | 0,46 |
| 630 | | *Чай с молоком* | 180 | 59 | 59 | 1,288 | 1,472 | 15,132 | 75,95 | 0,018 | 0,069 | 0,6 | 55,460 | 0,067 |
|  | | *Всего:* | 360 |  |  | **10,30** | **21,79** | **56,23** | **461,64** | **0,20** | **0,23** | **1,82** | **420,49** | **1,34** |
|  | | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | | *Салат овощной* | 30 | 38,06 | 30,41 | 0,906 | 1,086 | 3,24 | 31,818 | 0,0128 | 0,018 | 14,66 | 19,988 | 0,377 |
| 139 | | *Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б* | 150 | 183,5 | 175,5 | 8,25 | 2,1 | 15,15 | 147,375 | 0,0735 | 0,0428 | 4,65 | 10,620 | 0,66 |
| 449 | | *Плов из птицы* | 150 | 199 | 177 | 24,36 | 20,25 | 38,314 | 407,54 | 0,116 | 0,164 | 0,473 | 27,320 | 2,066 |
| 496 | | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 155 | | *Компот из сухофруктов и свежих яблок* | 150 | 22,5 | 22,5 | 0,1258 | 0,0533 | 16,783 | 63,9167 | 0,0042 | 0,0075 | 1,133 | 7,683 | 0,289 |
|  | | *Всего:* | 520 |  |  | **37,38** | **24,64** | **91,40** | **748,85** | **0,33** | **0,33** | **20,99** | **102,01** | **4,69** |
|  | | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 628 | | *Чай с сахаром* | 150 | 10,83 | 10,83 | 0 | 0 | 10,812 | 41,0583 | 0 | 0 | 0,6 | 49,933 | 0,033 |
| 0 | | *Печенье* | 20 | 20 | 20 | 1,5625 | 2,4583 | 15,604 | 93 | 0,0167 | 0,0167 | 0 | 4,167 | 0,208 |
|  | | *Всего:* | 170 |  |  | **1,56** | **2,46** | **26,42** | **134,06** | **0,02** | **0,02** | **0,60** | **54,10** | **0,24** |
|  | | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 292 | | *Ленивые вареники* | 100 | 101,3 | 101,3 | 15,8 | 4,92 | 15,67 | 171,81 | 0,04 | 0,1785 | 0,293 | 99,66 | 0,442 |
| 550 | | *Молочный соус к творожным блюдам* | 50 | 57,75 | 57,75 | 1,46 | 2,855 | 8,61 | 63,6 | 0,0125 | 0,038 | 0,45 | 50,75 | 0,051 |
| 458 | | *Фрукты свежие (яблоко)* | 80 | 80 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 41,6 | 0,024 | 0,016 | 8 | 12,8 | 1,76 |
| 868 | | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 | 160,9 | 160,9 | 0,0333 | 0 | 18,567 | 70,65 | 0,0083 | 0,0083 | 0,808 | 21,855 | 0,133 |
|  | | *Всего:* | 380 |  |  | **17,61** | **8,10** | **50,69** | **347,66** | **0,08** | **0,24** | **9,55** | **185,07** | **2,39** |
|  | | *Итого:* |  |  |  | **66,85** | **56,98** | **224,73** | **1692,20** | **0,63** | **0,82** | **32,97** | **761,66** | **8,66** |
| День: среда Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162 | | *Суп молочный с крупой* | 150 | 161,8 | 161,8 | 3,9 | 4,23 | 13,065 | 102,36 | 0,0336 | 0,0954 | 0,78 | 76,296 | 0,215 |
| 3 | | *Батон нарезной с маслом* | 30 | 30 | 30 | 3,16 | 11,14 | 19,63 | 193,82 | 0,04 | 0,02 | 0,09 | 11,580 | 0,46 |
| 628 | | *Чай с сахаром* | 180 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,974 | 49,27 | 0 | 0 | 0,72 | 59,920 | 0,039 |
|  | | *Всего:* | 360 |  |  | **7,06** | **15,37** | **45,67** | **345,45** | **0,07** | **0,12** | **1,59** | **147,80** | **0,71** |
|  | | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | | *Борщ со сметаной* | 150 | 203 | 192,7 | 6,315 | 5,43 | 7,68 | 142,74 | 0,0345 | 0,0405 | 13,28 | 34,350 | 8,01 |
| 120 | | *Печёночные оладьи* | 50 | 70,01 | 69,29 | 13,857 | 6,6429 | 5,5714 | 137,143 | 0,2286 | 1,5857 | 11,36 | 5,857 | 5,107 |
| 540 | | *Соус томатный* | 10 | 12,55 | 12,55 | 0,064 | 1,0055 | 1,295 | 14,41 | 0,002 | 0,001 | 0,02 | 0,502 | 0,006 |
| 257 | | *Каша гречневая вязкая* | 100 | 28 | 28 | 5,8667 | 6,1467 | 24,053 | 176,533 | 0,1093 | 0,1827 | 1,387 | 128,867 | 1,162 |
| 496 | | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 382 | | *Кисель из сока* | 150 | 155,3 | 155,3 | 0,42 | 0,045 | 22,65 | 92,7 | 0 | 0,015 | 0,825 | 11,775 | 0,285 |
|  | | *Всего:* | 500 |  |  | **30,26** | **20,42** | **79,16** | **661,73** | **0,50** | **1,92** | **26,94** | **217,75** | **15,87** |
|  | | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 636 | | *Кофейный напиток* | 150 | 148,5 | 148,5 | 0 | 0 | 9,7305 | 36,9525 | 0 | 0 | 0 | 0,195 | 0,029 |
| 418 | | *Булочка домашняя* | 50 | 47,6 | 47,6 | 3,94 | 5,98 | 29,994 | 200,36 | 0,05 | 0,021 | 0,115 | 28,460 | 0,407 |
|  | | *Всего:* | 200 |  |  | **3,94** | **5,98** | **39,72** | **237,31** | **0,05** | **0,02** | **0,12** | **28,66** | **0,44** |
|  | | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 114 | | *Фрикадельки рыбные с томатным соусом* | 60 | 86,48 | 97,5 | 6,0375 | 2,0475 | 5,2275 | 65,49 | 0,0375 | 0,045 | 0,795 | 30,4275 | 0,548 |
| 472 | | *Картофельное пюре* | 100 | 117,1 | 95,9 | 1,94 | 4,25 | 15,36 | 113,84 | 0,078 | 0,072 | 3,621 | 27,84 | 0,709 |
| 496 | | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 123 | | *Кисломолочный напиток (кефир)* | 150 | 155,4 | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 88,5 | 0,045 | 0,255 | 1,05 | 180 | 0,15 |
|  | | *Всего:* | 330 |  |  | **13,78** | **11,34** | **35,14** | **311,23** | **0,21** | **0,41** | **5,50** | **249,66** | **1,99** |
|  | | *Итого:* |  |  |  | **55,03** | **53,10** | **199,69** | **1555,72** | **0,83** | **2,47** | **34,14** | **643,86** | **19,01** |
| День: четверг Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 262 | | *Каша манная молочная жидкая* | 150 | 145,2 | 145,2 | 8,853 | 5,9295 | 53,516 | 303,6 | 0,1065 | 0,1455 | 0,795 | 114,225 | 0,81 |
| 0 | | *Печенье* | 20 | 20 | 20 | 1,5625 | 2,4583 | 15,604 | 93 | 0,0167 | 0,0167 | 0 | 4,167 | 0,208 |
| 642 | | *Какао с молоком* | 180 | 189 | 189 | 5,238 | 3,996 | 31,032 | 185,058 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 108,026 | 0,093 |
|  | | *Всего:* | 350 |  |  | **15,65** | **12,38** | **100,15** | **581,66** | **0,16** | **0,30** | **1,97** | **226,42** | **1,11** |
|  | | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | | *Салат витаминный* | 30 | 39,9 | 31,8 | 0,633 | 0,963 | 4,263 | 27,57 | 0,0195 | 0,0233 | 11,74 | 22,238 | 0,347 |
| 586 | | *Суп вермишелевый на курином бульоне* | 150 | 152 | 151,7 | 8,475 | 2,22 | 16,11 | 145,68 | 0,0074 | 0,0042 | 6 | 10,620 | 0,663 |
| 422 | | *Котлета из птицы* | 50 | 100,9 | 80,29 | 9,255 | 6,06 | 4,11 | 107,92 | 0,05 | 0,0842 | 0,298 | 22,487 | 1,563 |
| 257 | | *Каша пшеничная вязкая* | 100 | 108 | 108 | 5,8667 | 6,1467 | 24,053 | 176,533 | 0,1093 | 0,1827 | 1,387 | 128,867 | 1,162 |
| 147 | | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 134 | | *Сок фруктовый* | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0 | 14,25 | 60 | 0,015 | 0,015 | 7,5 | 19,500 | 0,045 |
|  | | *Всего:* | 500 |  |  | **27,11** | **16,30** | **72,29** | **572,50** | **0,28** | **0,37** | **26,96** | **228,71** | **4,50** |
|  | | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 868 | | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 | 160,9 | 160,9 | 0,0333 | 0 | 18,567 | 70,65 | 0,0083 | 0,0083 | 0,808 | 21,855 | 0,133 |
| 0 | | *Пряники* | 20 | 20 | 20 | 1,92 | 1,12 | 31,08 | 134,32 | 0,032 | 0,016 | 0 | 3,600 | 0,24 |
|  | | *Всего:* | 170 |  |  | **1,95** | **1,12** | **49,65** | **204,97** | **0,04** | **0,02** | **0,81** | **25,46** | **0,37** |
|  | | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 420 | | *Запеканка творожно-рисовая* | 100 | 83,6 | 83,6 | 5,12 | 7,12 | 27,08 | 193,07 | 0,03 | 0,06 | 4,91 | 80,12 | 0,54 |
| 550 | | *Молочный соус к творожным блюдам* | 50 | 57,75 | 57,75 | 1,46 | 2,855 | 8,61 | 63,6 | 0,0125 | 0,038 | 0,45 | 50,75 | 0,051 |
| 458 | | *Фрукты свежие (яблоко)* | 80 | 80 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 41,6 | 0,024 | 0,016 | 8 | 12,8 | 1,76 |
| 628 | | *Чай с сахаром* | 150 | 10,83 | 10,83 | 0 | 0 | 10,812 | 41,0583 | 0 | 0 | 0,6 | 49,93333 | 0,033 |
|  | | *Всего:* | 380 |  |  | **6,90** | **10,30** | **54,34** | **339,33** | **0,07** | **0,11** | **13,96** | **193,60** | **2,38** |
|  | | *Итого:* |  |  |  | **51,62** | **40,10** | **276,43** | **1698,46** | **0,55** | **0,80** | **43,70** | **674,19** | **8,37** |
| День: пятница Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: от 3 до 7 | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  | | ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 | | *Каша молочная пшеничная* | 150 | 187 | 187 | 5,88 | 7,62 | 21,96 | 174,06 | 0,11 | 0,02 | 1,46 | 139,010 | 0,57 |
| 3 | | *Батон нарезной с маслом* | 30 | 30 | 30 | 3,16 | 11,14 | 19,63 | 193,82 | 0,04 | 0,02 | 0,09 | 11,580 | 0,46 |
| 628 | | *Чай с сахаром* | 180 | 13 | 13 | 0 | 0 | 12,974 | 49,27 | 0 | 0 | 0,72 | 59,920 | 0,039 |
|  | | *Всего:* | 360 |  |  | **9,04** | **18,76** | **54,56** | **417,15** | **0,15** | **0,04** | **2,27** | **210,51** | **1,07** |
|  | | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 118 | | *Суп гороховый с гренками* | 150 | 227,6 | 203,9 | 5,454 | 3,1028 | 22,325 | 182,309 | 0,198 | 0,0915 | 4,727 | 31,847 | 1,726 |
| 681 | | *Печень, тушенная в соусе* | 60 | 64,94 | 64,94 | 10,296 | 3,3072 | 4,6032 | 89,28 | 0,1152 | 0,1104 | 6,725 | 10,166 | 3,115 |
| 212 | | *Каша пшенная вязкая* | 100 | 25 | 25 | 2,3733 | 2,9933 | 15,827 | 101,947 | 0,0667 | 0,0067 | 0 | 14,000 | 0,523 |
| 496 | | *Хлеб ржано-пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 1,6 | 0,24 | 8,4013 | 43,4 | 0,0467 | 0,04 | 0,035 | 11,396 | 0,58 |
| 147 | | *Хлеб пшеничный* | 20 | 20 | 20 | 2,1347 | 0,9067 | 9,508 | 54,8 | 0,08 | 0,06 | 0,04 | 25,000 | 0,72 |
| 868 | | *Компот из смеси сухофруктов* | 150 | 160,9 | 160,9 | 0,0333 | 0 | 18,567 | 70,65 | 0,0083 | 0,0083 | 0,808 | 21,855 | 0,133 |
|  | | *Всего:* | 500 |  |  | **21,89** | **10,55** | **79,23** | **542,39** | **0,51** | **0,32** | **12,33** | **114,26** | **6,80** |
|  | | ПОЛДНИК |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 642 | | *Какао с молоком* | 150 | 157,5 | 157,5 | 4,365 | 3,33 | 25,86 | 154,215 | 0,03 | 0,1125 | 0,975 | 90,022 | 0,078 |
| 0 | | *Печенье* | 20 | 20 | 20 | 1,5625 | 2,4583 | 15,604 | 93 | 0,0167 | 0,0167 | 0 | 4,167 | 0,208 |
|  | | *Всего:* | 170 |  |  | **5,93** | **5,79** | **41,46** | **247,22** | **0,05** | **0,13** | **0,98** | **94,19** | **0,29** |
|  | | УЖИН |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 682 | | *Оладьи со сметаной* | 150 | 162,4 | 162,4 | 15,679 | 42,6 | 47,25 | 438,9 | 0,1332 | 0,1306 | 0,814 | 169,35 | 1,181 |
| 124 | | *Кисломолочный напиток с сахаром(кефир с сахаром)* | 150 | 154,5 | 150 | 4,08 | 4,8 | 10,455 | 137,8 | 0,045 | 0,24 | 1,02 | 174,735 | 0,165 |
| 458 | | *Фрукты свежие (яблоко)* | 80 | 80 | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 41,6 | 0,024 | 0,016 | 8 | 12,8 | 1,76 |
|  | | *Всего:* | 380 |  |  | **20,08** | **47,72** | **65,55** | **618,30** | **0,20** | **0,39** | **9,83** | **356,89** | **3,11** |
|  | | *Итого:* |  |  |  | **56,94** | **82,82** | **240,80** | **1825,05** | **0,91** | **0,87** | **25,41** | **775,85** | **11,26** |
| *Итого за 10 дней* | |  |  |  | 520,52 | 562,33 | 2590,43 | 17051,76 | 6,93 | 11,27 | 301,99 | 6688,228 | 99,00 |
| *Итого за 1 день* | |  |  |  | 52,05 | 56,23 | 259,04 | 1705,18 | 0,69 | 1,13 | 30,20 | 668,823 | 9,90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Б 10 дней** | **Ж 10 дней** | **У 10 дней** | **Ккал 10 дней** | **Б % 10 дней** | **Ж % 10 дней** | **У% 10 дней** | **Ккал% 10 дней** |
| завтрак | 98,07 | 154,95 | 647,33 | 4284,75 | 19 | 28 | 25 | 25 |
| обед | 249,29 | 185,92 | 852,55 | 6522,02 | 48 | 33 | 33 | 38 |
| полдник | 34,62 | 36,91 | 384,85 | 2010,37 | 7 | 7 | 15 | 12 |
| ужин | 138,55 | 184,55 | 705,71 | 4234,63 | 27 | 33 | 27 | 25 |
| **итого** | 520,52 | 562,33 | 2590,43 | 17051,76 | 100 | 100 | 100 | 100 |
|  | **Б 1 день** | **Ж 1 день** | **У 1 день** | **Ккал 1 день** | **Б 1день%** | **Ж 1 день%** | **У 1 день%** | **Ккал 1 день%** |
| завтрак | 9,81 | 15,49 | 64,73 | 428,48 | 19 | 28 | 25 | 25 |
| обед | 24,93 | 18,59 | 85,25 | 652,20 | 48 | 33 | 33 | 38 |
| полдник | 3,46 | 3,69 | 38,49 | 201,04 | 7 | 7 | 15 | 12 |
| ужин | 13,86 | 18,46 | 70,57 | 423,46 | 27 | 33 | 27 | 25 |
| **итого** | 52,05 | 56,23 | 259,04 | 1705,18 | 100 | 100 | 100 | 100 |