

Утверждаю:

Руководитель СПДС «Дружные
ребята»

_____ Шаповалова И.В.

« 01 » сентября 2022 г.

**Примерное двадцатидневное меню
Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих
СПДС «Дружные ребята» ГБОУ СОШ №7
на зимне-весенний период**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

2022г.

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: первая
 День недели :понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Д Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

104	Макароны отварные с маслом	100	3,4	4,65	28,2	161,6
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
213	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	ИТОГО	335	7,816	13,48	59,51	304,86

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
40	Суп овощной	150	1,165	1,609	5,914	41,317
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
165	Каша рассыпчатая гречневая	80	3,8	4,4	21,9	137,5
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	530	21,994	20,844	74,894	568,307

Уплотненный полдник

7	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
140	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
168	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
158	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО	390	8,74	13,438	56,201	425,197
	Всего за 1 день:	1435	39,29	47,93	207,6	1384,75

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: первая
 День недели :вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

93	Каша вязкая «Дружба» на молоке	150	4,13	4,72	20,02	134,18
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
150	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	325	9,19	12,68	45,71	307,51

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция	150	4,35	3,75	6,3	81,0
		150	4,35	3,75	6,3	81,0

Обед

26	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
36	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,440	2,785	7,312	58,249
305	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
102	Гороховое пюре	150	4,82	11,37	43,06	283,12
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	610	22,78	30,59	110,08	799,659

Уплотненный полдник

217	Картофель ,тушеный с луком и томатом	150	2,7	3,36	26,61	140,81
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	печенье	15	1,1	1,3	8,05	46,85
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	400	5,1	5,71	45,09	275,76
	Всего за 2 день:	1485	41,42	52,73	207,18	1463,93

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: первая
 День недели : среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная молочная	155	4,12	4,03	25,31	154,0
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	335	9,317	11,804	15,57	332,004

2 завтрак

400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	ИТОГО	150	4,58	4,08	7,58	85,0

Обед

54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
37	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
58	Суфле из кур	100	10,42	13,58	1,002	223,56
73	Суфле из отварного мяса, запеченое	100	20,86	20,19	9,04	299,04
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	500	16,88/27,32	18,43/25,04	55,86/63,9	512,552/588,03

Уплотнённый полдник

67	Запеканка рыбная	140	11,4	9,42	17,65	202,0
31	Салат из квашеной капусты	40	0,24	3,42	2,22	40,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	445	14,4	14,11	55,49	431,15
	Всего за 3 день:	1430	45,18/55,62	48,42/55,03	134,5/142,54	1360,7/1436,18

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: первая
 День недели :четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

130	Творожная запеканка	120	15,07	10,29	16,82	215,9
	Молоко сгущенное	20	1,75	2,12	14,1	64,1
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	320	24,907	22,304	59,36	458,24

2 завтрак

	Сок фруктовый промышлен.производства	160	0,74	0,17	17,0	75,2
		160	0,74	0,17	17,0	75,2

Обед

19	Салат из свеклы с черносливом	40	0,5	2,62	8,72	58,35
76	Рассольник «Ленинградский»	150	1,3	3,07	9,99	72,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
305	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
336	Капуста тушеная	120	2,18	4,78	10,57	91,45
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	584	19,995	24,275	73,4	597,46

Уплотнённый полдник

185	Каша овсяная (геркулес) молочная	155	2,85	5,01	14,29	114,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	415	4,115	5,812	38,576	270,1
	Всего за 4 день:	1489	49,66	52,55	188,34	1401,0

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: первая
 День недели :пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
5	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
150	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	385	13,535	15,872	55,576	362,362

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	ИТОГО	150	4,36	3,75	6,0	75,0

Обед

29	С-т из соленых огурцов	40	0,24	2,58	0,65	26,6
82	Суп картофельный с макарон. изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
277	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
84	Каша рассыпчатая перловая	100	4,74	5,55	27,456	171,908
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	609	23,32	21,19	84,66	615,35
		/629	15,63	3,54	86,23	666,1

Уплотнённый полдник

131	Суп с рыбными консервами «Сайра»	150	5,16	5,04	8,6	105,35
87	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,2	1,73	9,44	67,82
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
138	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,42	220,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1

	ИТОГО	470	9,954 8,99	16,779 13,47	57,49 58,33	411,03 373,5
	Всего за 5 день:	1614/ 1634	51,16/ 42,52	57,59/ 36,63	203,73/ 206,14	1463,74/ 1476,96

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: вторая
 День недели : понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белк и г	Жи р ы г	Углево ды, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

101	Омлет натур.с зеленым горошком	100	5,916	8,16	3,614	110,65
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
391	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	305	8,046	12,54	19,144	181,15

2 завтрак

	Сок фрукт.промышленн. Производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

26	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
37	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
304	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	510	17,248	15,18	73,043	496,952

Уплотнённый полдник

5	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
168	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
158	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
140	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	550	9,545	14,129	86,828	502,272
	Всего за 1 день:	1650	35,58	42,02	196,01	1266,77

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: вторая
 День недели :вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход д г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

93	Каша вязкая «Дружба» на молоке	150	4,13	4,72	20,02	134,18
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
150	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	325	9,19	12,68	45,71	307,51

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция	150	4,35	3,75	6,3	81,0
		150	4,35	3,75	6,3	81,0

Обед

24	С-т из св.капусты	40	0,51	2,58	2,92	36,19
36	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,440	2,785	7,312	58,249
305	Котлеты ,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
328	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,5
104	Макароны отварные с маслом	100	3,4	4,65	28,2	161,6
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	600	21,96	25,35	97,482	702,889

Уплотненный полдник

106	Картофель в молоке	130	3,11	4,0	25,73	145,0
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	печенье	15	1,1	1,3	8,05	46,85
	ИТОГО	485	6,15	5,59	45,05	246,95

Всего за 2 день:	1530	41,65	47,37	194,54	1338,33
-------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: вторая
 День недели : среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

94	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,11	12,81	106,2
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	355	9,697	11,884	15,57	284,204

2 завтрак

	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	75	0,3	0,3	7,35	33,0

Обед

24	Салат из свежей капусты	40	0,510	2,580	2,916	36,193
76	Рассольник «Ленинградский»	150	1,3	3,07	9,99	72,9
56	Рагу из кур	140	9,641	13,49	13,530	210,741
82	Печень тушённая в сметане	55	12,285	7,074	8,569	144
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	550	16,01	19,84	70,22/6	521,18/454,4
		555	8,64	/13,4	5,26	
				2		

Уплотнённый полдник

68	Суфле из рыбы	120	15,74	7,97	10,90	177,1
152	Салат «Агенчык»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	350	18,91	12,58	41,81	379,12
	Всего за 3 день:	1330/1335	44,91/47,55	44,63/38,21	228,09/223,13	1217,5/1150,72

Сезон : Зимнее-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: вторая
 День недели :четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	365	13,617	16,574	15,71	344,144

2 завтрак

166	Напиток из лимона	150	0,091	0,011	16,36	61,81
	ИТОГО	150	0,091	0,011	16,36	61,81

Обед

27	С-т «Зимний»	40	0,498	2,646	4,493	42,65
80	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
298	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
354	Соус сметанный	30	0,25	1,5	1,8	22,5
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	570	17,648	11,921	76,553	485,4

Уплотнённый полдник

133	Сырники творожные, запечённые	150	27,99	19	16,78	350
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Яблоко	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	420	29,66	21,13	37,85	457,3
	Всего за 4 день:	1505	61,02	49,63	146,47	1348,65

Сезон : Зимнее-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: вторая
 День недели : пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Д Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

185	Каша овсяная (геркулес) молочная	155	2,85	5,01	14,29	114,0
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	330	7,84	14,96	66,32	292,18

2-ой завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,73	0,16	14,97	72,0
	ИТОГО	150	0,73	0,16	14,97	72,0

ОБЕД

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
37	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
277	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
84	Каша рассыпчатая перловая	100	4,74	5,55	27,456	171,908
376	Компот из с/фруктов	150	0,27	0,08	21,37	81,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	610/ 630	22,62/ 14,97	22,15/ 14,51	81,7/ 83,27	594,38/ 645,07

Уплотненный полдник

93	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	14,13	96,4
138	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,42	220,48
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1

	ИТОГО	470	9,094	15,639	63,02	407,08
	Всего за 5 день:	1560/ 1580	45,87	56,21	231,1	1365,64/ 1416,33

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: третья
 День недели : понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

313	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	21,12	122,4
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
391	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	345	4,976	9,79	31,4	234,56

2 завтрак

	Сок фрукт.промышлен. Производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	Витаминный стол: чеснок	2	0	0	0,006	0,023
43	Борщ красный со сметаной	150	2,29	4,69	17,69	65,45
305	Котлеты, рубленые из птицы	70	11,6	13,14	13,4	223
354	Соус сметанный	30	0,25	1,5	1,8	22,5
104	Макаронные отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	562	22,145	24,675	104,936	673,928

Уплотнённый полдник

5	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
168	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
158	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0

143	Булочка домашняя	50	3,58	4,94	30,67	173,84
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	510	9,745	10,64	86,156	474,232
	Всего за 1 день:	1597	37,62	45,27	239,5	1469,12

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: третья
 День недели :вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
213	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
150	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	350	11,72	14,4	52,74	313,74

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	ИТОГО	150	4,36	3,75	6,0	75,0

Обед

64	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85
75	Руллет мясной с рисом и яйцом	120	12,85	13,025	18,03	236,25
309	Зразы куриные	60	8,02	8,38	5,19	136,0
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	460/520	16,12/20,95	13,52/18,17	59,73/72,57	450,24/550,49

Уплотнённый полдник

124	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
	Соленый огурец	30	0,6	0	4,5	21,2
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1

	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	470	5,56	4,45	63,38	332,86
	Всего за 2 день:	1430 /1490	37,76/ 42,59	36,12 /40,7 7	181,85/ 194,69	1171,84/ 1272,19

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: третья
 День недели : среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

93	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	14,13	96,4
5	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	380	9,984	11,715	15,57	304,112

2 завтрак

	Фрукт	100	0,3	0,3	7,35	47,0
	ИТОГО	100	0,3	0,3	7,35	47,0

Обед

29	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
85	Суп картоф.с клецками	150	1,24	1,86	4,65	51,9
277	Гуляш из отварного мяса	120	4,42	2,41	3,96	189,0
437	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	21,12	122,4
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	550	22,32/ 33,47	19,97 11,44	73,88 /74,32	549,35/600,15

Уплотнённый полдник

66	Котлета рыбная	70	7,34	2,46	7,88	81,05
111	Картофель, тушенный с луком	150	2,7	3,36	26,6	140,8
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	410	12,5	6,79	62,75	377,95
	Всего за 3 день:	1440	75,35/ 86,5	38,77 /30,2 4	159,55/ 159,99	1278,41/ 1329,21

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: третья
 День недели :четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

135	Суфле из творога	120	13,53	9,52	19,26	212,04
	Молоко сгущенное	20	1,75	2,12	14,1	64,1
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	320	20,477	19,414	15,57	454,144

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	160	0,74	0,17	17,0	75,2
		160	0,74	0,17	17,0	75,2

Обед

30	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,38	2,58	2,5	34,17
80	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
59	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
336	Капуста тушеная	120	2,18	4,78	10,57	91,45
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	619	20,565	22,065	81,85	619,27

Уплотнённый полдник

185	Каша пшенная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
149	Рогалик с повидлом	50	3,61	4,94	35,87	193,44
	ИТОГО	415	10,235	11,562	67,516	377,18
	Всего за 4 день:	1514	52,01	53,2	181,94	1525,8

Сезон : Зимнее-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: третья
 День недели :пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Д Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

96	Каша манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	330	9,647	12,574	15,57	288,174

2-ой завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,73	0,16	14,97	72,0
	ИТОГО	150	0,73	0,16	14,97	72,0

ОБЕД

64	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
46	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
305	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
321	Картоф.пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	590	19,94	21,395	83,739	621,438

Уплотненный полдник

206	Макароны отварные с сыром	100	5,6	5,14	15,89	172,0
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,6
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	490	8,266	8,67	38,26	303,8
	Всего за 5 день:	1590	38,59	42,8	152,54	1285,4

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: четвертая
 День недели :понедельник

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Д Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

99	Суфле из яиц	80	4,42	8,22	5,16	110,97
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
213	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	ИТОГО	315	8,936	17,31	15,58	254,23

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	Свекла вар. порционная	40	0,62	0,04	3,52	16,8
80	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
124	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
59	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	610	20,89	16,715	79,04	546,54

Уплотненный полдник

7	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
---	----------------------------	----	-------	-------	-------	--------

140	Ватрушка с творогом	60	6,8	7,08	21,52	186,75
168	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
158	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО	390	12,31	12,211	60,539	410,067
	Всего за 1 день:	1495	42,88	46,41	172,16	1297,24

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: четвертая
 День недели :вторник

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

96	Каша манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
150	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	325	9,18	11,84	36,95	283,5

2 завтрак

400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
		150	4,58	4,08	7,58	85,0

Обед

54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
43	Борщ красный со сметаной	150	2,29	4,69	17,69	65,45
58	Суфле из кур	100	10,42	13,58	1,002	223,56
73	Суфле из отварного мяса, запеченое	100	20,86	20,19	9,04	299,04
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	500/500	17,93/28,37	20,85/27,46	60,28/68,32	527,85/603,3

Уплотненный полдник

107	Картофель отварной, запеченный в раст. масле	100	1,76	3,82	18,42	110,55
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0

	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	485	4	4,41	37,04	198,65
	Всего за 2 день:	1460	35,69/ 46,13	41,18/ 47,8	141,85 /149,9	1095,0/1170, 45

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: четвертая
 День недели :среда

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

185	Каша пшеничная молочная	155	4,12	4,03	25,31	154,0
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	335	9,317	11,804	15,57	332,004

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

26	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
46	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
304	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	510	17,325	15,228	74,96	504,878

Уплотнённый полдник

61	Биточки рыбные	50	6,46	3,72	6,44	83,51
152	Салат «Овощной»	40	0,5	2,64	4,79	43,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0

	ИТОГО	355	9,72	7,63	46,85	316,36
	Всего за 3 день:	1380	37,11	34,83	154,38	1239,64

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: четвертая
 День недели :четверг

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

130	Творожная запеканка	120	15,07	10,29	16,82	215,9
	Молоко сгущенное	20	1,75	2,12	14,1	64,1
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	320	24,907	22,304	59,36	458,24

2 завтрак

	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
		100	0,385	0,032	5,616	47,0

Обед

17	Салат из свеклы с маслом	40	0,47	2,58	3,52	38,3
85	Суп картофель.с клёцками	150	1,24	1,86	4,65	51,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
59	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
336	Капуста тушеная	120	2,18	4,78	10,57	91,45
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	584	19,905	23,025	62,86	556,41

Уплотнённый полдник

185	Каша рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	325	2,52	4,59	38,57	218,1

	Всего за 4 день:	1329	47,72	49,95	166,41	1279,75
--	-------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Сезон : зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года
 Неделя: четвертая
 День недели :пятница

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

94	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,11	12,81	106,2
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	ИТОГО	255	8,457	14,494	28,04	270,974

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,73	0,16	14,97	72,0
	ИТОГО	150	0,73	0,16	14,97	72,0

Обед

29	С-т из соленых огурцов	40	0,24	2,58	0,65	26,6
82	Суп картофельный с макарон.изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
305	Котлеты, рубленые из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
321	Картоф.пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80
376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	599	20,12	22,464	80,264	638,0

Уплотнённый полдник

179	Плов с овощами	170	3,58	8,81	32,4	215,2
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
149	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,942	35,87	193,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1

	ИТОГО	470	10,361	9,682	68,15	389,84
	Всего за 5 день:	1474	39,67	46,8	191,42	1370,81