

Утверждаю

Заведующий МАДОУ д/с №165

Кузенкова О.Я.



31.05.2022  
4-112/1-сф

# 10-ти дневное перспективное меню приготавливаемых блюд

ясли (1-3 года)

(осень-зима)

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ</b>	120	5.1	6.7	20.5	163.6	54-9к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Геркулес	15					
	Молоко пастер.	60					
	Сахар-песок	1.8					
	Масло сливочное	6					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	140	2.147	1.774	7.654	54.974	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.4					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
Итого за завтрак:		282	8.919	8.65	38.978	270.274	
завтрак № 2:							
	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	160	0.8	0.16	16.16	73.6	418
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак № 2:		160	0.8	0.16	16.16	73.6	
о б е д:							
	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>	100	8.334	7.5	6.334	128.334	54-3м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	40					
	Лук репчатый свежий	6					
	Рис	5					
	Капуста свежая	60					
	Масло сливочное	3					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	180	3.9	6.3	23.7	167.25	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	151.2					
	Молоко пастер.	28.8					
	Масло сливочное	8.1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b>	150	3.465	2.46	8.55	70.155	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	30					
	Яйцо	1.32					
	Мука пшеничная	4.62					
	Лук репчатый свежий	6					
	Морковь	6					
	Масло сливочное	0.525					
	Масло растительное	1.5					
	Лавровый лист	0.03					
	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>	150	0.7		11.8	50.2	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Курага	15					
Итого за о б е д:		620	19.039	16.74	63.744	485.539	
полдник:							
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	40	3	3.92	29.76	166.8	609
	печенье сахарное	40					
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ</b>	230	6.67	6.095	10.465	123.05	469
	Молоко пастер.	230					
Итого за полдник:		270	9.67	10.015	40.225	289.85	
ужин:							
	<b>ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ</b>	80	11.334	18	4.667	227.467	54-26м-2020 (от 1 до 3 лет)
	печень говяжья замороженная	59.2					
	Лук репчатый свежий	21.334					
	Яйцо	8					
	Масло сливочное	24					
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	180	0.12		5.88	24.48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Лимоны	6.24					
	Чай черный листовый	0.48					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b>	100	5.25	4.5	19.084	138.5	54-3г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Макаронные изделия	29.75					
	Сыр Российский	10					
	Масло сливочное	2.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за ужин:		390	18.984	22.74	44.391	460.947	
Итого за день:		1722	57.412	58.305	203.498	1580.21	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	120	2	1.6	6.64	48.64	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао-порошок	1.76					
	Молоко пастер.	60					
	Сахар-песок	4.16					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	100	19.667	7.134	14.867	202.8	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	93					
	Сметана	3.467					
	Сухари панировочные	3.467					
	Яйцо	2.667					
	Крупа манная	6.467					
	Сахар-песок	6.467					
	Масло сливочное	3.467					
	ванилин	0					
Итого за завтрак:		242	23.339	8.91	32.331	303.14	
завтрак № 2:							
	<b>АПЕЛЬСИН</b>	190	0.76	0.76	18.62	83.6	82
	апельсин	190					
Итого за завтрак № 2:		190	0.76	0.76	18.62	83.6	
о б е д:							
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	20	0.222	0.656	0.916	10.46	419
	Томатная паста	3					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	1					
	Сахар-песок	0.36					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	60	11	10.5	9.9	177	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	51.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный	11.4					
	Молоко пастер.	13.8					
	Сухари панировочные	6.6					
	Масло сливочное	4.2					
	<b>ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ</b>	100	10.732	2.44	19.366	142.44	389
	Горох	48.976					
	Масло сливочное	2.44					
	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	150	0.4		14.9	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Сухофрукты	18.8					
	<b>СВЕКОЛЬНИК</b>	150	1.35	3.21	7.995	66.225	54-18с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	29.265					
	Томатная паста	5.415					
	Лук репчатый свежий	5.85					
	Морковь	2.925					
	Свекла	29.265					
	Сметана	3.66					
	Масло растительное	2.925					
	Лавровый лист	0.008					
Итого за о б е д:		520	26.344	17.286	66.437	526.525	
полдник:							
	<b>ЙОГУРТ</b>	230	6.67	5.75	9.2	116.15	470
	Йогурт	230					
Итого за полдник:		230	6.67	5.75	9.2	116.15	
ужин:							
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	180	3.3	8.85	16.35	160.05	54-9г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	57.6					
	Мука пшеничная	1.35					
	Капуста свежая	36					
	Лук репчатый свежий	14.4					
	Морковь	28.8					
	Масло сливочное	1.35					
	Масло растительное	4.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Чай черный листовой	0.48					
Итого за ужин:		390	5.7	9.09	36.87	254.07	
Итого за день:		1572	62.813	41.796	163.458	1283.485	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>СЫР</b>	7	1.61	2.1		25.06	54-13з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сыр Российский	7					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	120	3.732	4.116	12.348	101.28	213
	Молоко пастер.	54					
	Крупа гречневая	17.76					
	Масло сливочное	3					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	140	2.147	1.774	7.654	54.974	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.4					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
Итого за завтрак:		289	9.161	8.166	30.826	233.014	
завтрак № 2:							
	<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b>	160	0.8		20.32	88	537
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак № 2:		160	0.8		20.32	88	
о б е д:							
	<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>	150	0.5	0.2	11.4	49.1	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Шиповник	15					
	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	220	22	20.534	18.7	349.617	54-9м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	114.217					
	Мясо говядины (бескостное)	111.1					
	Томатная паста	7.15					
	Лук репчатый свежий	147.217					
	Масло сливочное	7.15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лавровый лист	0					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>	30	0.24	0.03	0.51	3.9	113
	Огурцы соленые	30					
	<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b>	150	5.925	2.88	9.33	86.745	54-12с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	42					
	Рис	3					
	Лук репчатый свежий	4.8					
	Морковь	9.6					
	зелень	1.05					
	Консервы рыбные	24					
	Масло сливочное	2.25					
	Лавровый лист	0.03					
Итого за о б е д:		590	31.305	24.124	53.3	558.962	
полдник:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ</b>	230	6.67	6.095	10.465	123.05	469
	Молоко пастер.	230					
	<b>БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ</b>	70	6.067	2.1	39.667	201.367	54-9в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сахар-песок	3.5					
	Дрожжи	1.75					
	Мука пшеничная	57.167					
	Масло сливочное	1.75					
	Масло растительное	0.234					
Итого за полдник:		300	12.737	8.195	50.132	324.417	
ужин:							
	<b>СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	85	16.66	4.76	17.51	181.39	54-6т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	76.5					
	Яйцо	2.89					
	Крупа манная	6.29					
	Мука пшеничная	5.61					
	Сметана	2.89					
	Сахар-песок	8.5					
	Масло сливочное	1.19					
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	180	0.12		5.88	24.48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар-песок	6.24					
	Лимоны	6.24					
	Чай черный листовой	0.48					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за ужин:		295	19.06	5	38.15	276.37	
Итого за день:		1634	73.063	45.485	192.728	1480.763	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	120	2	1.6	6.64	48.64	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао-порошок	1.76					
	Молоко пастер.	60					
	Сахар-песок	4.16					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КАША "ДРУЖБА"</b>	120	3	3.5	14.4	101.4	54-16к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рис	9					
	Крупа пшено	6.6					
	Молоко пастер.	61.2					
	Сахар-песок	1.8					
	Масло сливочное	3					
Итого за завтрак:		262	6.672	5.276	31.864	201.74	
завтрак № 2:							
	<b>ЯБЛОКИ</b>	190	0.76	0.76	18.62	83.6	82
	Яблоки	190					
Итого за завтрак № 2:		190	0.76	0.76	18.62	83.6	
о б е д:							
	<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ</b>	150	3.705	4.335	8.445	87.66	54-11с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	15					
	Рис	6					
	Капуста свежая	18					
	Лук репчатый свежий	6					
	Морковь	6					
	Сметана	7.5					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	3					
	Лавровый лист	0.03					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (ЯГОДНАЯ СМЕСЬ)</b>	150	0.15	0.15	16.5	67.5	479
	смесь ягодная 3-х компонентная	15					
	Сахар-песок	11.25					
	Крахмал	6.75					
	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	110	3.942	3.575	24.017	144.284	54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Макаронные изделия	37.4					
	Масло сливочное	4.95					
	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	20	0.72	1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко пастер.	20					
	Мука пшеничная	1.6					
	Масло сливочное	1.6					
	<b>ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)</b>	60	7.7	4.9	7.5	104.2	54-11р-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рыба минтай	40.5					
	Хлеб пшеничный	8.4					
	Яйцо	3.6					
	Мука пшеничная	5					
	Лук репчатый свежий	8.4					
	Масло растительное	4.5					
Итого за о б е д:		530	18.857	14.92	71.742	497.084	
полдник:							
	<b>ЙОГУРТ</b>	230	6.67	5.75	9.2	116.15	470
	Йогурт	230					
Итого за полдник:		230	6.67	5.75	9.2	116.15	
ужин:							
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b>	180	19.8	19.8	12	305.55	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста свежая	137.55					
	Лук репчатый свежий	9.6					
	Морковь	4.8					
	Сахар-песок	3.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	1.5					
	Мясо говядины (бескостное)	96					
	Томатная паста	7.2					
	Масло сливочное	9					
	Масло растительное	0.45					
	Лавровый лист	0.15					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Чай черный листовый	0.48					
Итого за ужин:		390	22.2	20.04	32.52	399.57	
Итого за день:		1602	55.159	46.746	163.946	1298.144	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>СЫР</b>	7	1.61	2.1		25.06	54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сыр Российский	7					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	140	2.147	1.774	7.654	54.974	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.4					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	120	10.2	14.28	2.52	180.12	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо	73.8					
	Молоко пастер.	46.2					
	Масло сливочное	9.24					
Итого за завтрак:		289	15.629	18.33	20.998	311.854	
завтрак № 2:							
	<b>СОК СЛИВОВЫЙ</b>	160	0.48	0.16	24.32	108.8	537
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак № 2:		160	0.48	0.16	24.32	108.8	
о б е д:							
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	20	0.222	0.656	0.916	10.46	419
	Томатная паста	3					
	Масло сливочное	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мука пшеничная	1					
	Сахар-песок	0.36					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>КОМПОТ ИЗ ВИШНИ</b>	150	0.2	0.1	7.7	32.1	54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Вишня (замороженная)	30					
	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")</b>	60	7.9	7.9	7.3	133.1	54-15м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	39.6					
	Лук репчатый свежий	18.9					
	Рис	5.4					
	Мука пшеничная	3.6					
	Масло сливочное	3.6					
	<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ</b>	120	2.64	7.92	10.92	125.4	196
	Свекла	113.4					
	Масло сливочное	4.2					
	Сметана	15					
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>	150	3.87	2.085	13.875	89.7	54-7с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	45					
	Лук репчатый свежий	6					
	Картофель	60					
	Макаронные изделия	6					
	Лук репчатый свежий	6					
	Морковь	6					
	Масло растительное	1.5					
	Лавровый лист	0.3					
Итого за о б е д:		540	17.472	19.141	54.071	460.36	
полдник:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ</b>	230	6.67	6.095	10.465	123.05	469
	Молоко пастер.	230					
	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	70	4.9	7.817	32.434	220.5	542
	Мука пшеничная	44.334					
	Масло сливочное	10.5					
	Сахар-песок	7.7					
	Сахар-песок	2.334					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо	1.4					
	Мука пшеничная	0.584					
	Масло растительное	0.584					
	Яйцо	0.584					
	Дрожжи	0.467					
Итого за полдник:		300	11.57	13.912	42.899	343.55	
ужин:							
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	180	0.12		5.88	24.48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Лимоны	6.24					
	Чай черный листовой	0.48					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	180	3.9	6.3	23.7	167.25	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	151.2					
	Молоко пастер.	28.8					
	Масло сливочное	8.1					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ</b>	80	7.28	16.8	3.76	195.2	316
	Филе Сельди	40					
	Лук репчатый свежий	32.24					
	Масло растительное	13.28					
	Сахар-песок	1.12					
Итого за ужин:		470	13.58	23.34	48.1	457.43	
Итого за день:		1759	58.731	74.883	190.388	1681.994	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	120	3.732	3.948	18.744	125.52	227
	Молоко пастер.	63.6					
	Крупа манная	18.48					
	Масло сливочное	3					
	Сахар-песок	3					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	140	2.147	1.774	7.654	54.974	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кофейный напиток	1.4					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
Итого за завтрак:		282	7.551	5.898	37.222	232.194	
завтрак № 2:							
	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	160	0.8	0.16	16.16	73.6	418
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак № 2:		160	0.8	0.16	16.16	73.6	
о б е д:							
	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	20	0.222	0.656	0.916	10.46	419
	Томатная паста	3					
	Масло сливочное	1					
	Мука пшеничная	1					
	Сахар-песок	0.36					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b>	150	0.75	0.045	22.35	93	482
	Курага	15					
	Сахар-песок	11.25					
	Крахмал	6.75					
	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ</b>	60	8.2	7.1	5	117.1	54-8м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо говядины (бескостное)	42					
	Хлеб пшеничный	7.8					
	Лук репчатый свежий	19.8					
	Масло сливочное	1.8					
	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	100	5.5	4.167	24	155.834	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа гречневая	46					
	Масло сливочное	4.5					
	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ</b>	150	3.465	4.215	4.29	69.15	54-1с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Мука пшеничная	1.5					
	Томатная паста	0.9					
	Капуста свежая	52.5					
	Лук репчатый свежий	6					
	Морковь	6					
	зелень	0.3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сметана	7.5					
	Масло растительное	3					
	Лавровый лист	0.03					
Итого за обед:		520	20.777	16.663	69.916	515.144	
полдник:							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ</b>	230	6.67	6.095	10.465	123.05	469
	Молоко пастер.	230					
	<b>ПРЯНИКИ</b>	40	2.36		30	146.4	608
	пряники	40					
Итого за полдник:		270	9.03	6.095	40.465	269.45	
ужин:							
	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Яйцо	40					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ</b>	180	2.4	15.6	12	201	54-16з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	39.6					
	Лук репчатый свежий	27					
	Морковь	18					
	Свекла	27					
	Огурцы соленые	54					
	Масло растительное	18					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Чай черный листовой	0.48					
Итого за ужин:		430	9.9	20.44	32.82	358.02	
Итого за день:		1662	48.058	49.256	196.583	1448.408	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	120	2	1.6	6.64	48.64	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао-порошок	1.76					
	Молоко пастер.	60					
	Сахар-песок	4.16					
	<b>СЫР</b>	7	1.61	2.1		25.06	54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр Российский	7					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	120	3.6	4.116	17.124	119.88	233
	Молоко пастер.	54					
	Крупа пшено	17.82					
	Масло сливочное	3					
	Сахар-песок	3					
Итого за завтрак:		269	8.882	7.992	34.588	245.28	
завтрак № 2:							
	<b>ЯБЛОКИ</b>	190	0.76	0.76	18.62	83.6	82
	Яблоки	190					
Итого за завтрак № 2:		190	0.76	0.76	18.62	83.6	
о б е д:							
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>	180	4.266	5.22	12.258	112.968	54-3с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	54					
	Крупа перловая	3.6					
	Лук репчатый свежий	7.2					
	Морковь	7.2					
	Огурцы соленые	10.8					
	Сметана	9					
	Масло растительное	3.6					
	Лавровый лист	0.036					
	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b>	220	24.2	24.2	14.667	373.45	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста свежая	168.117					
	Лук репчатый свежий	11.734					
	Морковь	5.867					
	Сахар-песок	4.4					
	Мука пшеничная	1.834					
	Мясо говядины (бескостное)	117.334					
	Томатная паста	8.8					
	Масло сливочное	11					
	Масло растительное	0.55					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лавровый лист	0.184					
	<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД</b>	150	0.375	0.15	17.325	72	526
	смесь компотная 4-х компонентная Быстрозамороженная	30					
	Сахар-песок	11.25					
Итого за обед:		590	31.481	30.05	57.61	628.018	
полдник:							
	<b>ЙОГУРТ</b>	230	6.67	5.75	9.2	116.15	470
	Йогурт	230					
Итого за полдник:		230	6.67	5.75	9.2	116.15	
ужин:							
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	180	0.12		5.88	24.48	54-Згн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Лимоны	6.24					
	Чай черный листовый	0.48					
	<b>МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	180	7.08	4.8	35.88	334.8	188
	Морковь	189.96					
	Молоко пастер.	31.2					
	Крупа манная	9.6					
	Яйцо	9.36					
	Масло сливочное	2.4					
	Сахар-песок	6					
	Сметана	4.8					
	Сухари панировочные	4.8					
	Масло растительное	2.4					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
Итого за ужин:		390	9.48	5.04	56.52	429.78	
Итого за день:		1669	57.273	49.592	176.538	1502.828	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ</b>	100	3.77	3.47	16.7	113.2	220
	Молоко пастер.	55					
	Крупа ячневая	11					
	Масло сливочное	2.5					



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	140	2.147	1.774	7.654	54.974	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.4					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
Итого за завтрак:		262	7.589	5.42	35.178	219.874	
завтрак № 2:							
	<b>СОК АБРИКОСОВЫЙ</b>	160	0.8		20.32	88	537
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак № 2:		160	0.8		20.32	88	
о б е д:							
	<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b>	150	14.25	7.715	6.75	153.215	349
	филе минтая	93.215					
	Морковь	26.786					
	зелень	4.286					
	Лук репчатый свежий	15					
	Томатная паста	9.643					
	Масло растительное	8.036					
	Сахар-песок	2.679					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	180	3.9	6.3	23.7	167.25	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	151.2					
	Молоко пастер.	28.8					
	Масло сливочное	8.1					
	<b>КИСЕЛЬ из ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ</b>	150	0.15	0.15	16.5	67.5	479
	Черная смородина (замороженная)	15					
	Сахар-песок	11.25					
	Крахмал	6.75					
	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>	180	4.23	5.094	9.108	99.324	54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Свекла	28.8					
	Картофель	14.4					
	Сахар-песок	1.8					
	Сметана	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Томатная паста	5.4					
	Капуста свежая	14.4					
	Лук репчатый свежий	7.2					
	Морковь	9					
	зелень	0.36					
	Масло растительное	3.6					
	Лавровый лист	0.036					
Итого за обед:		700	25.17	19.739	69.418	556.889	
полдник:							
	<b>КЕКС "ДЕТСКИЙ"</b>	70	4.294	13.16	24.08	231.467	549
	Мука пшеничная	22.4					
	Масло сливочное	16.8					
	Яйцо	12.6					
	Морковь	8.68					
	изюм	8.4					
	Сахар-песок	7.467					
	Масло растительное	0.467					
	пищевая сода	0.066					
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ</b>	230	6.67	6.095	10.465	123.05	469
	Молоко пастер.	230					
Итого за полдник:		300	10.964	19.255	34.545	354.517	
ужин:							
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	180	15.3	21.42	3.78	270.18	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо	110.7					
	Молоко пастер.	69.3					
	Масло сливочное	13.86					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Чай черный листовой	0.48					
Итого за ужин:		390	17.7	21.66	24.3	364.2	
Итого за день:		1812	62.223	66.074	183.761	1583.48	
Неделя 2							
День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b>	120	3.3	2.724	10.716	80.532	54-19к-2020 (от 3 до 7 лет)
	Макаронные изделия	9.6					
	Молоко пастер.	84					
	Сахар-песок	0.96					
	Масло сливочное	1.2					
	<b>СЫР</b>	7	1.61	2.1		25.06	54-1з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Сыр Российский	7					
	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Яйцо	40					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	140	2.147	1.774	7.654	54.974	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.4					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
Итого за завтрак:		329	13.829	11.374	29.494	275.266	
завтрак № 2:							
	<b>БАНАНЫ</b>	190	0.76	0.76	18.62	83.6	82
	Бананы	190					
Итого за завтрак № 2:		190	0.76	0.76	18.62	83.6	
о б е д:							
	<b>ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА</b>	20	2.794	0.294	17.158	82.46	143
	Хлеб пшеничный	37.5					
	<b>БУЛЬОН ИЗ КУР</b>	180	5.148	3.816	0.432	56.7	87
	Мясо цыплят	22.536					
	зелень	1.89					
	Морковь	1.818					
	Лук репчатый свежий	1.8					
	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	30	0.7	3	3.1	42.9	54-7з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста свежая	37.5					
	Лук репчатый свежий	3					
	Морковь	3					
	Сахар-песок	0.9					
	Масло растительное	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лимоны	0.1					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>ПЛОВ С КУРИЦЕЙ</b>	150	20.5	6	24.875	236	54-12м -2020 (от 1 до 3 лет)
	Морковь	8					
	Мясо цыплят	80					
	Рис	34					
	Томатная паста	8					
	Лук репчатый свежий	5					
	Масло растительное	5					
	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	150	0.4		14.9	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					
	Сухофрукты	18.8					
Итого за о б е д:		570	32.182	13.59	73.825	548.46	
полдник:							
	<b>ЙОГУРТ</b>	230	6.67	5.75	9.2	116.15	470
	Йогурт	230					
Итого за полдник:		230	6.67	5.75	9.2	116.15	
ужин:							
	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ</b>	180	0.12		5.88	24.48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Лимоны	6.24					
	Чай черный листовый	0.48					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	100	19.667	7.134	14.867	202.8	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	93					
	Сметана	3.467					
	Сухари панировочные	3.467					
	Яйцо	2.667					
	Крупа манная	6.467					
	Сахар-песок	6.467					
	Масло сливочное	3.467					
	ванилин	0					
Итого за ужин:		310	22.067	7.374	35.507	297.78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1629	75.508	38.848	166.646	1321.256	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	<b>КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ</b>	120	3.1	3.3	17.1	110.7	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Рис	18.5					
	Молоко пастер.	70.8					
	Сахар-песок	1.8					
	Масло сливочное	2.4					
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	22	1.672	0.176	10.824	51.7	114
	Хлеб пшеничный	22					
	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	140	2.147	1.774	7.654	54.974	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кофейный напиток	1.4					
	Молоко пастер.	70					
	Сахар-песок	4.854					
Итого за завтрак:		282	6.919	5.25	35.578	217.374	
завтрак № 2:							
	<b>СОК СЛИВОВЫЙ</b>	160	0.48	0.16	24.32	108.8	537
	Сок фруктовый	160					
Итого за завтрак № 2:		160	0.48	0.16	24.32	108.8	
о б е д:							
	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ</b>	150	5.01	3.45	12.21	99.855	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	37.5					
	Горох	12					
	Лук репчатый свежий	6					
	Морковь	6					
	зелень	1.5					
	Масло растительное	3					
	Лавровый лист	0.03					
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	хлеб Солодовник	40					
	<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>	30	0.24	0.03	0.51	3.9	113
	Огурцы соленые	30					
	<b>КОМПОТ ИЗ ВИШНИ</b>	150	0.2	0.1	7.7	32.1	54-6хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	5.2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вишня (замороженная)	30					
	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	180	3.9	6.3	23.7	167.25	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	151.2					
	Молоко пастер.	28.8					
	Масло сливочное	8.1					
	<b>ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b>	150	25.25	23.5	10	354.75	54-16м-2020 (от 1 до 3 лет)
	печень говяжья замороженная	140.5					
	Мука пшеничная	2.5					
	Сметана	25					
	Масло сливочное	2.5					
	Масло растительное	12.5					
Итого за о б е д:		700	37.24	33.86	67.48	727.455	
полдник:							
	<b>ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ</b>	70	11.62	14.56	21	259.98	54-1в-2020 (от 1 до 7 лет)
	Яйцо	2.38					
	Мука пшеничная	18.62					
	Сахар-песок	8.4					
	Творог	46.62					
	Масло сливочное	18.62					
	Дрожжи	0.56					
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ</b>	230	6.67	6.095	10.465	123.05	469
	Молоко пастер.	230					
Итого за полдник:		300	18.29	20.655	31.465	383.03	
ужин:							
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Хлеб пшеничный	30					
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар-песок	6.24					
	Чай черный листовой	0.48					
	<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b>	180	22.68	8.46	13.86	223.2	300
	филе минтая	118.8					
	Яйцо	47.16					
	Молоко пастер.	18					
	Мука пшеничная	14.4					
	Лук репчатый свежий	34.74					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Масло растительное	3.6					
	Масло растительное	3.6					
Итого за ужин:		390	25.08	8.7	34.38	317.22	
Итого за день:		1832	88.009	68.625	193.223	1753.879	
Среднее значение за период:		1689.3	63.825	53.961	183.077	1493.445	