

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	150	6	5	15	175	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	160	2	2	9	61	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	11	11	39	347	
<b>Завтрак втор</b>							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			7	30	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	30		1	1	19	381,02
	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	150	3	4	7	79	460
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	50	8	9	5	127	52
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Соус Сметано -томатный	30	1	3	2	38	451
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		565	20	18	66	519	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	2	4	25	156	234
	молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	8	31	236	
<b>Ужин</b>							
	Апельсин свежий	30			2	11	525
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	100	15	10	23	236	201
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		400	20	13	59	428	
<b>Итого за день</b>		1 615	57	50	202	1560	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	20	118	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Какао утренний аромат	160	3	3	11	80	551,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12	14	46	347	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			6	25	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Суп овощная смесь	150	1	3	6	59	499,01
	Котлеты кур в сырной панировке	50	13	3	2	86	137
	Пюре картофельное	110	2	3	15	98	316,01
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Напиток из вишни, изюма	150			14	57	361,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		565	19	11	60	433	
<b>Полдник</b>							
	Крендель Праздничный сдобный	50	4	4	27	163	241
	Кисель из сока фруктового	150			18	79	345
<b>Итого за Полдник</b>		200	4	4	45	242	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка Морская с овощами	60	8	6	2	93	157
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	13	149	285
	Соус Красный	30		1	1	14	444
	Чай с лимоном	190			7	28	560
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		430	14	9	40	365	
<b>Итого за день</b>		1 655	49	38	197	1412	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай английский	160	3	3	10	81	563,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	12	43	329	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			4	18	
<b>Обед</b>							
	Салат яичный с луком	30	3	5		57	427
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Печень в соусе молочном	60	8	5	4	97	121
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		575	19	18	72	541	
<b>Полдник</b>							
	Плюшка Дачная	50	4	5	26	168	265
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	9	36	259	
<b>Ужин</b>							
	Бананы запеченные	30			7	35	526
	Суфле творожное "Каспер", с подливкой из повидла	150	8	6	40	239	209,03
	Чай с черной смородиной	180			7	30	560,11
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
<b>Итого за Ужин</b>		410	11	6	76	408	
<b>Итого за день</b>		1 635	48	45	231	1555	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	18	121	485
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Напиток кофейный Бодрость	160	3	3	11	90	554
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12	14	44	360	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	22
<b>Обед</b>	Салат Русалочка (морская капуста, овощи)	30		2	3	31	416
	Суп со шпинатом, яйцом	150	2	5	6	73	495,01
	Курица по - Русски	60	10	5	4	98	140
	Картофель отварной с маслом	110	2	2	16	93	302
	Напиток из вишни	150			14	57	361
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		545	17	14	63	448	
<b>Полдник</b>	Пирог банановый бисквит	50	3	8	23	168	583,01
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
	<b>Итого за Полдник</b>		200	7	12	29	248
<b>Ужин</b>	Каша с мясом гороховая	180	20	15	35	354	579
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		400	23	15	59	464	
<b>Итого за день</b>		1 605	59	55	200	1542	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай Братский	160	2	2	10	72	559
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9	11	43	323	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	21	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Борщ Вегетарианский	150	1	2	11	90	467
	Азу из говядины	160	13	15	15	243	20
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		535	17	20	57	503	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки свежие	30			3	13	529,01
	Пряники	35	2	1	27	121	319
	Кисель из кураги	150	1		13	56	344,01
<b>Итого за Полдник</b>		215	3	1	43	190	
<b>Ужин</b>							
	Бигус с курицей	180	15	3	8	115	129
	Чай ягодный	180			7	27	560,18
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		410	18	3	37	246	
<b>Итого за день</b>		1 610	47	35	185	1283	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша Карамелька пшеница	150	6	6	23	172	333
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	160	2	2	9	61	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	11	12	47	344	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			7	30
<b>Обед</b>	Салат Нептун (морская капуста, яйцо)	30	1	2	1	31	411
	Щи Русские	150	1	4	15	115	524
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Рис Цветной	110	3	2	31	156	542
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		535	15	17	80	563	
<b>Полдник</b>	Булочка Ёжик	50	5	5	28	176	19
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
	<b>Итого за Полдник</b>		200	9	9	34	256
<b>Ужин</b>	Апельсин свежий	30			2	11	525
	Запеканка Белоснежка из творога.	100	15	11	17	223	187
	Подливка сгущенно-ванильная	50	2	4	16	107	436
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
<b>Итого за Ужин</b>		400	20	15	59	455	
<b>Итого за день</b>		1 585	55	53	227	1648	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	20	118	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Какао на молоке	160	3	3	11	87	551
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12	14	46	354	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			6	25	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	30	1	1	2	18	292
	Рассольник казачий	150	7	6	10	123	513,01
	Рыба - филе припущенная	60	11	1		49	166
	Пюре картофельное	110	2	3	15	98	316,01
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		545	24	11	56	423	
<b>Полдник</b>							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Кисель из вишни	150			10	41	347,07
<b>Итого за Полдник</b>		200	5	4	39	215	
<b>Ужин</b>							
	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	30	382
	Омлет	150	8	14	23	247	220
	Чай апельсиновый	180			7	29	560,02
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
<b>Итого за Ужин</b>		410	11	16	55	410	
<b>Итого за день</b>		1 615	52	45	202	1427	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	150	6	5	15	175	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Напиток кофейный на концентрированом молоке	160	2	2	8	54	555
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	11	11	38	340	
<b>Завтрак втор</b>							
	Напиток из смородины красной	100			5	22	361,09
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	22	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	30	382
	Суп Водяной (морская капуста)	150	2	5	8	88	492
	Гуляш из мяса в томатном соусе	60	9	8	3	119	36
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		545	19	16	68	504	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с маком	50	5	4	29	169	182,01
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	8	35	249	
<b>Ужин</b>							
	Суфле из кур	50	11	2	4	79	149
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		410	18	6	54	350	
<b>Итого за день</b>		1 605	57	41	200	1465	



Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Гречневая молочная	150	5	5	18	131	331
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай английский	160	3	3	10	81	563,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	13	15	43	361	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			4	18	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Суп овощная смесь	150	1	3	6	59	499,01
	Котлеты сельские с мясом	50	9	11	2	139	53
	Горошница - пюре	110	7	3	18	125	291
	Напиток из чернослива, изюма	150			16	65	362,04
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		535	21	19	65	517	
<b>Полдник</b>							
	Песочная лепешка	50	4	9	28	207	242
	Снежок	150	4	4	16	115	376
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	13	44	322	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Запеканка Праздничная творожно-апельсиновая	100	12	8	25	217	194,01
	Соус ваниль молочная	50	2	3	8	64	446
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		400	17	11	62	411	
<b>Итого за день</b>		1 595	59	58	218	1629	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	18	121	485
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Напиток кофейно-шоколадный	160	3	3	10	76	557,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	11	43	308	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	21	
<b>Обед</b>							
	Салат яичный с огурцом	30	2	3		34	428
	Уха из свежей рыбы с перловкой	150	5	1	8	61	517
	Бигус с мясом	160	12	10	8	167	29
	Напиток из вишни	180			17	68	361
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		565	22	14	53	426	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки свежие	30			3	13	529,01
	Печенье	30	2	3	22	122	347
	Кисель из сока фруктового	150			18	79	345
<b>Итого за Полдник</b>		210	2	3	43	214	
<b>Ужин</b>							
	Каша гречневая новгородская с птицей	180	11	10	21	219	588
	Чай ягодный	180			7	27	560,18
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		400	14	10	45	327	
<b>Итого за день</b>		1 625	48	38	189	1296	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Карамелька рисовая молочная	150	4	6	20	152	543
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Какао на молоке	160	3	3	11	87	551
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	13	46	350	
<b>Завтрак втор</b>							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			7	30	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	30		1	2	18	292
	Суп-пюре гороховый с гренками	150	5	4	18	124	504
	Биточки детские из мяса	50	7	9	5	132	30
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Обед</b>		565	19	18	79	564	
<b>Полдник</b>							
	Крендель Праздничный сдобный	50	4	4	27	163	241
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	8	33	243	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки свежие	30			3	13	529,01
	Пудинг из творога, изюма "Байкальский"	100	15	10	23	236	201
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		405	19	13	62	442	
<b>Итого за день</b>		1 620	56	52	227	1629	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Гречневая молочная	150	5	5	18	131	331
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай Братский	160	2	2	10	72	559
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12	14	43	352	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			6	25	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	30	382
	Суп фасолевый	150	2	4	9	77	503
	Мясо тушеное	50	7	7	2	99	59
	Картофель отварной с маслом	110	2	2	16	93	302
	Напиток из вишни, сухофруктов	150			14	56	361,04
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		535	14	15	64	451	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	2	4	25	156	234
	Кисель из кураги	150	1		13	56	344,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	3	4	38	212	
<b>Ужин</b>							
	Котлета Мраморная рыбная	50	8	3	4	79	159
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	13	149	285
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		430	14	6	45	368	
<b>Итого за день</b>		1 625	43	39	196	1408	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Пшеничная молочная	150	5	6	18	141	335
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай английский	160	3	3	10	81	563,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	11	13	43	333	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			4	18	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Кнели мясные с рисом	50	8	11	5	147	44
	Пюре картофельное	110	2	3	15	98	316,01
	Соус Сметано -томатный	30	1	3	2	38	451
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		565	16	23	64	532	
<b>Полдник</b>							
	Рулетик Венский	50	4	5	27	169	267
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	9	33	249	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка печени с рисом	50	6	3	6	75	79
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Соус Красный	30		1	1	14	444
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		410	14	5	53	323	
<b>Итого за день</b>		1 625	49	50	197	1455	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	20	118	334
	Масло сливочное	10		6		66	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Напиток кофейный Бодрость	160	3	3	11	90	554
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		365	12	17	46	390	
<b>Завтрак втор</b>							
	Напиток из черноплодной рябины, яблок	100			5	22	362,07
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	22	
<b>Обед</b>							
	икра кабачков	30		1	1	19	381,06
	Суп картофельный с вермишелью	160	2	4	12	89	482
	Плов с мясом	160	12	19	32	346	63
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		545	18	24	74	590	
<b>Полдник</b>							
	Пирог Сладена	50	2	9	25	187	248
	Кефир	150	4	4	6	75	342
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	13	31	262	
<b>Ужин</b>							
	Апельсин свежий	30			2	11	525
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	9	10	30	214	189,03
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		400	12	10	56	335	
<b>Итого за день</b>		1 610	48	64	212	1599	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	150	6	5	15	175	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай карамель молочная	160	3	3	10	81	566
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	12	12	40	367	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	21	
<b>Обед</b>							
	Салат яичный с огурцом	30	2	3		34	428
	Щи со сметаной	150	1	2	3	38	465
	Рагу из мяса, овощей "Веселенькая семейка"	150	10	16	16	247	67
	Напиток из вишни	150			14	57	361
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		525	16	21	53	472	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	30			5	20	529
	Пряники	35	2	1	27	121	319
	Кисель из сока фруктового	150			18	79	345
<b>Итого за Полдник</b>		215	2	1	50	220	
<b>Ужин</b>							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Бигус с курицей	160	13	2	7	102	129
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		410	16	3	34	241	
<b>Итого за день</b>		1 600	46	37	182	1321	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	20	118	334
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	160	2	2	9	61	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9	10	44	290	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток Росинка чайный	100			7	30	370
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			7	30	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	30			1	6	292
	Суп-пюре гороховый с гренками	150	5	4	18	124	504
	Мясо тушеное	60	9	9	2	119	59
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	150			8	33	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		545	21	16	75	523	
<b>Полдник</b>							
	Сдобный Зайчик в сахаре	50	5	4	29	174	268
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	9	8	35	254	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки свежие	30			3	13	529,01
	Суфле творожное "Воздушное"	100	15	9	17	208	208
	Соус крем -Брюле	50	1	3	10	71	439
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
<b>Итого за Ужин</b>		400	19	12	54	402	
<b>Итого за день</b>		1 595	58	46	215	1499	



Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	150	6	5	15	175	330
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Какао Шоколадный с молоком сгущенным	160	2	2	8	53	553
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	13	14	38	377	
<b>Завтрак втор</b>							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			6	25	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с чесноком	30		2	3	30	382
	Щи со сметаной	150	1	2	3	38	465
	Картофельная запеканка с мясом	160	13	16	22	285	40
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		535	17	20	59	493	
<b>Полдник</b>							
	Пирог Пухарик	50	1	2	27	149	247
	Кисель из вишни	150			10	41	347,07
<b>Итого за Полдник</b>		200	1	2	37	190	
<b>Ужин</b>							
	Котлета рыбная с морковью	50	9	5	10	105	162
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	13	149	285
	Соус Красный	30		1	1	14	444
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
<b>Итого за Ужин</b>		420	15	8	53	401	
<b>Итого за день</b>		1 615	46	44	193	1486	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Рисовая молочная	150	4	5	18	137	337
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай английский	160	3	3	10	81	563,01
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	10	12	43	329	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из лимонов	100			5	21	364,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	21	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачков	30		3	2	35	381,06
	Суп рыбный (консервы)	150	4	6	17	109	516
	Котлеты мясные с овощами	50	7	11	4	136	51
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	110	5	1	23	127	278
	Соус Томат	30		1	1	19	452
	Компот из вишни св/мор	150			7	29	353,05
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		565	19	22	74	551	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сюрприз	50	4	2	31	161	235
	Снежок	150	4	4	16	115	376
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	6	47	276	
<b>Ужин</b>							
	Бананы свежие	30			6	28	526,01
	Запеканка Северная творожно - манная	100	14	9	15	201	190
	Подливка из сгущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
<b>Итого за Ужин</b>		410	20	12	69	478	
<b>Итого за день</b>		1 625	57	52	238	1655	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	18	121	485
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай с молоком концентрированным	160	2	2	9	62	562
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11	13	42	332	
<b>Завтрак второй</b>	Напиток из вишни св/мор	100			5	21	361,07
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	21
<b>Обед</b>	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Борщ с фасолью стручковой	150	1	3	6	57	472,01
	Ежики кур	50	9	2	4	69	132
	Соус Сметано -томатный	30	1	3	2	38	451
	Пюре картофельное густое	110	2	3	15	97	316
	Компот из кураги	150	1		9	40	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		565	18	13	59	430	
<b>Полдник</b>	Пирог банановый бисквит	50	3	8	23	168	583,01
	Молоко кипяченое	150	4	4	6	80	359,01
	<b>Итого за Полдник</b>		200	7	12	29	248
<b>Ужин</b>	Кукуруза порциями отварная	30	1		3	19	383,01
	Омлет с капустой	160	12	14	5	198	229
	Чай ягодный	180			7	27	560,18
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
<b>Итого за Ужин</b>		410	16	14	32	325	
<b>Итого за день</b>		1 635	52	52	167	1356	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		3		33	530
	Чай с молоком	160	2	2	9	61	563
	Батон белый	20	2	1	10	52	16
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		350	9	11	42	312	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из смородины черной	100			4	18	361,1
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			4	18	
<b>Обед</b>							
	салат яичный с огурцом	30		1	1	19	428
	Суп Волна	150	2	5	26	127	495
	Плов с мясом	160	12	19	32	346	63
	Напиток из изюма	150			14	59	362,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	541,02
<b>Итого за Обед</b>		535	17	25	93	647	
<b>Полдник</b>							
	Апельсин свежий	30			2	11	525
	Печенье	35	3	3	26	142	347
	Кисель из кураги	150	1		13	56	344,01
<b>Итого за Полдник</b>		215	4	3	41	209	
<b>Ужин</b>							
	Каша гречневая новгородская с птицей	160	10	9	19	195	588
	Чай витаминный	190			8	35	560,03
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
<b>Итого за Ужин</b>		400	13	9	49	334	
<b>Итого за день</b>		1 600	43	48	229	1520	

<b>Итого за период</b>	32 295	1029	942	4107	29745	
<b>Среднее значение за период</b>		51,5	47,1	205,4	1487,3	

Составил \_\_\_\_\_ Яковлева Людм

Утвердил \_\_\_\_\_