

**1 день (понедельник)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная геркулесовая кашаЧай с сахаромБелый хлеб с маслом | 16016030/5 | 4.580.042.45 | 6.410.017.55 | 24.701.4414.62 | 150.4740.2125 | № 94№ № 1,2,3 |
| Итого за завтрак |  | 350 | 7,07 | 13,97 | 40,76 | 315,67 |  |
| II Завтрак | Сок | 200 | 0,90 | --- | 8,18 | 76,0 |  |
| Обед | Суп по-польски с яйцом, сметанойОладьи печеночные Перловка отварнаяСоленый огурецКомпот из сухофруктов Хлеб | 180601103016040 | 5.4917.493.720,240,22,35 | 11.368.360.44----0,35 | 22.259.2129.480,4422,7424,90 | 208.96170.51118.62,8090,06107,0 | № 87Книга стр 93№ 376 |
| Итого за обед |  | 560 | 29,49 | 20,51 | 109,02 | 697,93 |  |
| Полдник | КефирБелый хлеб | 15030 | 5.223.32 | 4.50.52 | 7.5619.24 | 8885 | № 400 |
| Итого за полдник |  | 180 | 8,54 | 5,02 | 26,8 | 173 |  |
| Ужин | Творожное суфле с печеньем и повидломКисель  | 200180 | 11.660.13 | 10.42- | 23.7817.72 | 22870.85 | № 237№ 378 |
| Итого за ужин |  | 380 | 11,79 | 10,42 | 41,5 | 298.85 |  |
| Итого за день |  | 1670 | 57,79 | 49,92 | 226,26 | 1561,45 |  |

**2 день (вторник)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная манная кашаКофейный напиток с молокомБелый хлеб с маслом  | 16015040/5 | 5.913.643.35 | 6.644.164.44 | 23.6418.5219.27 | 160.62120.1125. | № 176№395  |
| Итого за завтрак |  | 350 | 12,9 | 15,24 | 61,43 | 405.62 |  |
| II Завтрак | Яблоко | 150 | 0,30 | --- | 10,20 | 41,40 |  |
| Обед | Щи на курином бульоне со сметанойКурица отварнаяРис отварнойСметанный соусКомпот из сухофруктов Хлеб | 160801302015040 | 3,0710,682,801,480,22,35 | 12,03,960,244,13---0,35 | 33,11---30,927,9022,7424,90 | 260,3375,4115,207,3779,8107,0 | № 67№ 301№ 372 |
| Итого за обед |  | 580 | 20,58 | 20,68 | 119,57 | 645,1 |  |
| Полдник | МолокоКондитерское изделие | 170100 | 4,769,1 | 5,4413,12 | 7,9964,64 | 98,6367,43 | № 400№454 |
| Итого за полдник |  | 270 | 13,86 | 18,56 | 72,63 | 466,03 |  |
| Ужин | Рыбная котлетаСвекла тушеная с луком, зеленым горошкомЧай Хлеб  | 9012016030 | 3,691,48---3,32 | 9,034,13---0,52 | 17,287,921,4419,24 | 15070,746,890,80 | № 155№ 83 |
| Итого за ужин |  | 400 | 8,49 | 13,68 | 45,88 | 358,3 |  |
| Итого за день |  | 1750 | 56,13 | 68,16 | 309,71 | 1916,45 |  |

**3 день (среда)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная гречневая каша Кофейный напиток с молокомБелый хлеб с маслом | 16016030/5 | 6.526.993.35 | 6.838.64.44 | 25.3137.7919.27 | 170.57120.1125 | № 94№ 395№ 1,2,3 |
| Итого за завтрак |  | 355 | 16,86 | 19,87 | 82,37 | 415 |  |
| II Завтрак | Сок | 200 | 0,90 | --- | 8,18 | 76,0 |  |
| Обед | Суп фасолевый на овощном бульонеРулет мяснойТушеная капустаКомпот из сухофруктовХлеб | 1607011015040 | 8,8714,774,190,242,35 | 5,55,726,63---0,35 | 36,25,7230,1222,7424,90 | 210,85121,04170,5287,75107,0 | № 84№ 282№ 205№376 |
| Итого за обед |  | 530 | 30,42 | 18,2 | 119,68 | 744,66 |  |
| Полдник | МолокоВыпечка  | 17070 | 5.0416.2 | 5.7621.15 | 8.4658.12 | 104.4477.75 | №400№446 |
| Итого за полдник |  | 240 | 21,24 | 26,91 | 66,58 | 266,8 |  |
| Ужин | Макароны с маслом, сыромЧайХлеб пшеничный | 13016030 | 8.51-3.32 | 9.85-0.52 | 22.611.4419.24 | 214.246.890.8 | №205№  |
| Итого за ужин |  | 330 | 11,83 | 10,37 | 53,28 | 390,97 |  |
| Итого за день |  | 1655 | 81,25 | 75,35 | 330,09 | 1998 |  |

**4 день (четверг)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная рисовая каша Какао с молокомБелый хлеб с маслом | 16015030/5 | 5.46.993.35 | 6.658.64.44 | 28.3137.7919.27 | 189.87254125 | № 94№ 397 № 1,2,3 |
| Итого за завтрак |  | 345 | 15,74 | 19,69 | 85,37 | 568,87 |  |
| II Завтрак | Яблоко | 150 | 0,30 | --- | 10,20 | 41,40 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметанойКартофель по - домашнему с мясомСолености / свежие овощиКомпот фруктовыйХлеб | 1601502015030 | 4,0416,620,630,22,35 | 7,798,251,88---0,35 | 24,2128,52,8819,8924,90 | 190,02253,0731,8681,8107,0 | № 62№ 276№ 28№ 372 |
| Итого за обед |  | 510 | 23,84 | 18,27 | 100,38 | 663,75 |  |
| Полдник | МолокоПшеничный хлеб | 18020 | 4.763.32 | 5.440.52 | 7.9919.24 | 98.619.8 | № 400 |
| Итого за полдник |  | 200 | 8,08 | 5,96 | 27,23 | 118,4 |  |
| Ужин | Омлет натуральныйЗеленый горошек / кукуруза Чай Хлеб | 1305016030 | 7.411-2.35 | 6.94--0.35 | 99.22.311.4424.90 | 130.7213.346.8107 | № 215№ 12 |
| Итого за ужин |  | 370 | 10,76 | 7,29 | 137,84 | 297,82 |  |
| Итого за день |  | 1575 | 58,72 | 51,21 | 261,02 | 1690,24 |  |

**5 день (пятница)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная пшенная каша Кофейный напиток с молокомБелый хлеб с маслом | 16016030/5 | 5,96,993.35 | 6,888,64.44 | 26,937,7919.27 | 190,97253,6125 | № 46№ 395№1, 2, 3 |
| Итого за завтрак |  | 350,5 | 16,24 | 19,92 | 83,96 | 569,57 |  |
| II Завтрак | Сок  | 200 | 0,90 | --- | 8,18 | 76,0 |  |
| Обед | Суп вермишелевый на овощном бульонеБиточки мясныеОвощное рагуКомпот из сухофруктовХлеб | 1606011015040 | 3,2111,284,680,242,35 | 5,123,927,68---0,35 | 26,5---25,4621,0724,90 | 158,9180,64188,2387,75107,0 | № 82№ 282№ 137№ 376 |
| Итого за обед |  | 420 | 21,76 | 17,07 | 97,93 | 622,53 |  |
| Полдник | КисельДомашняя плюшка | 15070 | 4,769,01 | 5,4413,91 | 7,9952,15 | 98,6362,88 | № 400№ 446 |
| Итого за полдник |  | 220 | 13,77 | 19,35 | 60,14 | 461,42 |  |
| Ужин | Гороховое пюреЧай Хлеб пшеничный | 18018040 | 3,95---3,32 | 4,17---0,52 | 33,1511,4419,24 | 186,046,890,80 | № 311,312№ 391 |
| Итого за ужин |  | 400 | 7,27 | 4,69 | 63,83 | 305,6 |  |
| Итого за день |  | 1590,5 | 59,94 | 61,03 | 314,04 | 2034,59 |  |

**6 день (понедельник)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная манная кашаЧай Белый хлеб с маслом и с сыром | 16015030/5/10 | 5.91-3.35 | 6.64-4.44 | 23.6411.4419.27 | 174.6246.8125 | № 176№ 392№ 1,2,3 |
| Итого за завтрак |  | 350,5 | 13,04 | 16,26 | 59,85 | 431,72 |  |
| II Завтрак | Сок | 200 | 0,90 | --- | 8,18 | 76,0 |  |
| Обед | Суп-харчо Беф-строганов из сердца Гречка отварнаяКомпот из сухофруктовХлеб | 150609015040 | 5,4919,12,800,300,242.35 | 11,366,870,24------0,35 | 22,2517,330,920,5521,0724,90 | 213,96198,11129,203,587,75107,0 | № 278№ 376 |
| Итого за обед |  | 490 | 30,28 | 18,82 | 116,82 | 739,52 |  |
| Полдник | КефирБелый хлеб | 18030 | 5,223,32 | 4,50,52 | 7,219,24 | 9290,8 | № 401№ 1,2,3 |
| Итого за полдник |  | 210 | 8,54 | 5,02 | 26,44 | 182,8 |  |
| Ужин | Сырники из творога (2 шт)Кисель  | 180180 | 23,110,13 | 20,9--- | 21,0517,72 | 362,0873,85 | № 231№ 378 |
| Итого за ужин |  | 360 | 23,24 | 20,9 | 38,77 | 435,93 |  |
| Итого за день |  | 1610,5 | 76 | 61 | 250,64 | 1865,97 |  |

**7 день (вторник)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная пшенная кашаКофейный напиток с молокомБелый хлеб с маслом | 17015030/5 | 5,96,993.35 | 6,888,64.44 | 26,937,7919.27 | 190,97253,6125 | № 46№ 395№1, 2, 3 |
| Итого за завтрак |  | 350 | 16,24 | 19,92 | 83,96 | 469,57 |  |
| II Завтрак | Яблоко | 150 | 0,3 | --- | 10,2 | 41,4 |  |
| Обед | Свекольник на курином бульоне со сметанойФрикадельки куриныеПюре картофельноеСолености Компот фруктовыйХлеб | 150601202015040 | 12,9114,14,20,22,35 | 8,177,6411,91---0,35 | 21,865,7221,7119,8924,9 | 197,2290,23209,3181,8107 | Стр 96 орг.дет.пит.№ 282№ 137№ 372 |
| Итого за обед |  | 540 | 33,76 | 280,7 | 94,08 | 685,56 |  |
| Полдник | МолокоВатрушка с творогом / кондитерское изделие | 16070 | 5,0416,2 | 5,7621,15 | 8,6458,12 | 104,4477,75 | № 400№ 458 |
| Итого за полдник |  | 230 | 21,24 | 26,91 | 66,76 | 582,15 |  |
| Ужин | Рыбная котлетаПерловая кашаСоленый огурецЧайХлеб  | 701103016030 | 10,643,720,3---3,32 | 3,760,44------0,52 | 7,6729,480,551,4419,24 | 107129,63,546,890,8 | № 205 №208 |
| Итого за ужин |  | 400 | 17,98 | 4,72 | 58,38 | 377,7 |  |
| Итого за день |  | 1670 | 99,52 | 332,25 | 313,38 | 2156,38 |  |

**8 день (среда)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная манная кашаКакао с молокомБелый хлеб с маслом и сыром | 16015030/5/10 | 5.914.35 | 6.648.44 | 23.6422.27 | 174.62140.5 | № 176№ № 1,2,5 |
| Итого за завтрак |  | 355 | 10,26 | 15,08 | 45,51 | 315,12 |  |
| II Завтрак | Сок | 200 | 0,3 | --- | 10,2 | 41,40 |  |
| Обед | Суп гороховый Солянка овощная с мясомКомпот из сухофруктовХлеб  | 15013015040 | 12,523,150,12,35 | 6,533,15---0,35 | 35,4111,5415,2424,9 | 242,31136,186,37107 | № 81№ 274№ 376 |
| Итого за обед |  | 470 | 18,12 | 10,03 | 87,09 | 491,86 |  |
| Полдник | МолокоПеченье | 18020 | 4.764 | 5.4415.48 | 7.9930.48 | 98.6162.4 | №400 |
| Итого за полдник |  | 200 | 8,76 | 20,92 | 38,47 | 261 |  |
| Ужин | Макароны с маслом и сыромЧай Хлеб | 13016030 | 14.74-3.32 | 12.59-0.52 | 33.871.4419.24 | 301.7446.390.8 | 205208 |
| Итого за ужин |  | 320 | 18,06 | 13,11 | 54,55 | 438,84 |  |
| Итого за день |  | 1545 | 55,5 | 59,14 | 235,82 | 1548,22 |  |

**9 день (четверг)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная рисовая каша Какао с молокомБелый хлеб с маслом | 17015030/5 | 5.46.993.35 | 6.658.64.44 | 28.3137.7919.27 | 189.87254125 | № 94№ 397 № 1,2,3 |
| Итого за завтрак |  | 350 | 15,74 | 19,69 | 85,37 | 568,87 |  |
| II Завтрак | Яблоко | 100 | 0,30 | --- | 10,20 | 41,40 |  |
| Обед | Щи на мясном бульоне со сметанойазу из отварного мясаПшенная кашаКомпот из сухофруктовХлеб  | 1506010015040 | 3,519,118,540,22,35 | 7,796,879,7---0,35 | 23,5917,336,7622,7624,9 | 175,27198,11313,2494,06107 | № 67№ 277№ 376 |
| Итого за обед |  | 500 | 43,69 | 24,71 | 125,31 | 887,68 |  |
| Полдник | МолокоПшеничный хлеб / пряник | 18020 | 4.764 | 5.4415.48 | 7.9930.48 | 98.6162.4 | №400 |
| Итого за полдник |  | 200 | 8,76 | 20,92 | 38,47 | 261 |  |
| Ужин | Винегрет овощнойЧай Хлеб  | 18018030 | 4.5---3,32 | 5,64---0,52 | 21,171,4419,24 | 188,0846,890,8 | № 45 |
| Итого за ужин |  | 390 | 7,82 | 6,16 | 41,85 | 325,68 |  |
| Итого за день |  | 1540 | 76,31 | 71,48 | 301, | 2084,63 |  |

**10 день (пятница)**

**Возрастная категория:** от 1 года до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | **Б** | **Ж** | **У** | **ккал** | № Рецеп-туры |
| Завтрак | Молочная вермишельКофейный напиток с молокомБелый хлеб с маслом | 17015030/5 | 5,96,99 | 6,888,6 | 26,937,79 | 190,97253,6125 | № 46 |
| Итого за завтрак |  | 355 | 12,89 | 15,48 | 64,69 | 569,57 |  |
| II Завтрак | Сок  | 200 | 0,90 | --- | 8,18 | 76,0 |  |
| Обед | Суп картофельный с горохомГолубцы ленивыеСоус сметанно-томатныйКомпот из сухофруктовХлеб  | 1601203015040 | 3,4216,273,670,22,35 | 7,110,837,2---0,35 | 27,647,8429,0419,8924,9 | 182,83194,6487,894,06107 | № 74№ 295№ 372 |
| Итого за обед |  | 500 | 25,91 | 25,48 | 109,31 | 666,33 |  |
| Полдник | Кисель Домашняя плюшка | 15080 | 4,769,01 | 5,4413,91 | 7,9952,15 | 98,6362,88 | № 400№ 446 |
| Итого за полдник |  | 230 | 13,77 | 19,35 | 60,14 | 461,48 |  |
| Ужин | Омлет Зеленый горошек Чай Хлеб  | 1305018030 | 9,441---3,32 | 8,06------0,52 | 10,972,311,4419,24 | 151,713,346,890,8 | № 215 |
| Итого за ужин |  | 390 | 13,76 | 8,58 | 43,95 | 302,6 |  |
| Итого за день |  | 1675 | 67,23 | 68,89 | 280,27 | 2075,98 |  |