

**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 каша  Чай с сахаром  Белый хлеб с маслом | 160  160  30/5 | 4.58  0.04  2.45 | 6.41  0.01  7.55 | 24.70  1.44  14.62 | 150.47  40.2  125 | № 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, сметаной  Оладьи печеночные  Перловка отварная  Соленый огурец  Компот из сухофруктов  Хлеб | 180  60  110  30  160  40 | 5.49  17.49  3.72  0,24  0,2  2,35 | 11.36  8.36  0.44  ---  -  0,35 | 22.25  9.21  29.48  0,44  22,74  24,90 | 208.96  170.51  118.6  2,80  90,06  107,0 | № 87  Книга стр 93  № 376 |
| Итого за обед |  | 560 | 29,49 | 20,51 | 109,02 | 697,93 |  |
| Полдник | Кефир  Белый хлеб | 150  30 | 5.22  3.32 | 4.5  0.52 | 7.56  19.24 | 88  85 | № 400 |
| Итого за полдник |  | 180 | 8,54 | 5,02 | 26,8 | 173 |  |
| Ужин | Творожное суфле с печеньем и повидлом  Кисель | 200  180 | 11.66  0.13 | 10.42  - | 23.78  17.72 | 228  70.85 | № 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 каша  Кофейный напиток с молоком  Белый хлеб с маслом | 160  150  40/5 | 5.91  3.64  3.35 | 6.64  4.16  4.44 | 23.64  18.52  19.27 | 160.62  120.1  125. | № 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 сметаной  Курица отварная  Рис отварной  Сметанный соус  Компот из сухофруктов  Хлеб | 160  80  130  20  150  40 | 3,07  10,68  2,80  1,48  0,2  2,35 | 12,0  3,96  0,24  4,13  ---  0,35 | 33,11  ---  30,92  7,90  22,74  24,90 | 260,33  75,4  115,20  7,37  79,8  107,0 | № 67  № 301  № 372 |
| Итого за обед |  | 580 | 20,58 | 20,68 | 119,57 | 645,1 |  |
| Полдник | Молоко  Кондитерское изделие | 170  100 | 4,76  9,1 | 5,44  13,12 | 7,99  64,64 | 98,6  367,43 | № 400  №454 |
| Итого за полдник |  | 270 | 13,86 | 18,56 | 72,63 | 466,03 |  |
| Ужин | Рыбная котлета  Свекла тушеная с луком, зеленым горошком  Чай  Хлеб | 90  120  160  30 | 3,69  1,48  ---  3,32 | 9,03  4,13  ---  0,52 | 17,28  7,92  1,44  19,24 | 150  70,7  46,8  90,80 | № 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 молоком  Белый хлеб с маслом | 160  160  30/5 | 6.52  6.99  3.35 | 6.83  8.6  4.44 | 25.31  37.79  19.27 | 170.57  120.1  125 | № 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 бульоне  Рулет мясной  Тушеная капуста  Компот из сухофруктов  Хлеб | 160  70  110  150  40 | 8,87  14,77  4,19  0,24  2,35 | 5,5  5,72  6,63  ---  0,35 | 36,2  5,72  30,12  22,74  24,90 | 210,85  121,04  170,52  87,75  107,0 | № 84  № 282  № 205  №376 |
| Итого за обед |  | 530 | 30,42 | 18,2 | 119,68 | 744,66 |  |
| Полдник | Молоко  Выпечка | 170  70 | 5.04  16.2 | 5.76  21.15 | 8.46  58.12 | 104.4  477.75 | №400  №446 |
| Итого за полдник |  | 240 | 21,24 | 26,91 | 66,58 | 266,8 |  |
| Ужин | Макароны с маслом, сыром  Чай  Хлеб пшеничный | 130  160  30 | 8.51  -  3.32 | 9.85  -  0.52 | 22.6  11.44  19.24 | 214.2  46.8  90.8 | №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 молоком  Белый хлеб с маслом | 160  150  30/5 | 5.4  6.99  3.35 | 6.65  8.6  4.44 | 28.31  37.79  19.27 | 189.87  254  125 | № 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 сметаной  Картофель по - домашнему с мясом  Солености / свежие овощи  Компот фруктовый  Хлеб | 160  150  20  150  30 | 4,04  16,62  0,63  0,2  2,35 | 7,79  8,25  1,88  ---  0,35 | 24,21  28,5  2,88  19,89  24,90 | 190,02  253,07  31,86  81,8  107,0 | № 62  № 276  № 28  № 372 |
| Итого за обед |  | 510 | 23,84 | 18,27 | 100,38 | 663,75 |  |
| Полдник | Молоко  Пшеничный хлеб | 180  20 | 4.76  3.32 | 5.44  0.52 | 7.99  19.24 | 98.6  19.8 | № 400 |
| Итого за полдник |  | 200 | 8,08 | 5,96 | 27,23 | 118,4 |  |
| Ужин | Омлет натуральный  Зеленый горошек / кукуруза  Чай  Хлеб | 130  50  160  30 | 7.41  1  -  2.35 | 6.94  -  -  0.35 | 99.2  2.3  11.44  24.90 | 130.72  13.3  46.8  107 | № 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 молоком  Белый хлеб с маслом | 160  160  30/5 | 5,9  6,99  3.35 | 6,88  8,6  4.44 | 26,9  37,79  19.27 | 190,97  253,6  125 | № 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 бульоне  Биточки мясные  Овощное рагу  Компот из сухофруктов  Хлеб | 160  60  110  150  40 | 3,21  11,28  4,68  0,24  2,35 | 5,12  3,92  7,68  ---  0,35 | 26,5  ---  25,46  21,07  24,90 | 158,91  80,64  188,23  87,75 107,0 | № 82  № 282  № 137  № 376 |
| Итого за обед |  | 420 | 21,76 | 17,07 | 97,93 | 622,53 |  |
| Полдник | Кисель  Домашняя плюшка | 150  70 | 4,76  9,01 | 5,44  13,91 | 7,99  52,15 | 98,6  362,88 | № 400  № 446 |
| Итого за полдник |  | 220 | 13,77 | 19,35 | 60,14 | 461,42 |  |
| Ужин | Гороховое пюре  Чай  Хлеб пшеничный | 180  180  40 | 3,95  ---  3,32 | 4,17  ---  0,52 | 33,15  11,44  19,24 | 186,0  46,8  90,80 | № 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 каша  Чай  Белый хлеб с маслом и с сыром | 160  150  30/5/10 | 5.91  -  3.35 | 6.64  -  4.44 | 23.64  11.44  19.27 | 174.62  46.8  125 | № 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 отварная  Компот из сухофруктов  Хлеб | 150  60  90  150  40 | 5,49  19,1  2,80  0,30  0,24  2.35 | 11,36  6,87  0,24  ---  ---  0,35 | 22,25  17,3  30,92  0,55  21,07  24,90 | 213,96  198,11  129,20  3,5  87,75  107,0 | № 278  № 376 |
| Итого за обед |  | 490 | 30,28 | 18,82 | 116,82 | 739,52 |  |
| Полдник | Кефир  Белый хлеб | 180  30 | 5,22  3,32 | 4,5  0,52 | 7,2  19,24 | 92  90,8 | № 401  № 1,2,3 |
| Итого за полдник |  | 210 | 8,54 | 5,02 | 26,44 | 182,8 |  |
| Ужин | Сырники из творога (2 шт)  Кисель | 180  180 | 23,11  0,13 | 20,9  --- | 21,05  17,72 | 362,08  73,85 | № 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 каша  Кофейный напиток с молоком  Белый хлеб с маслом | 170  150  30/5 | 5,9  6,99  3.35 | 6,88  8,6  4.44 | 26,9  37,79  19.27 | 190,97  253,6  125 | № 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 сметаной  Фрикадельки куриные  Пюре картофельное  Солености  Компот фруктовый  Хлеб | 150  60  120  20  150  40 | 12,91  14,1  4,2  0,2  2,35 | 8,17  7,64  11,91  ---  0,35 | 21,86  5,72  21,71  19,89  24,9 | 197,22  90,23  209,31  81,8  107 | Стр 96 орг.дет.пит.  № 282  № 137  № 372 |
| Итого за обед |  | 540 | 33,76 | 280,7 | 94,08 | 685,56 |  |
| Полдник | Молоко  Ватрушка с творогом / кондитерское изделие | 160  70 | 5,04  16,2 | 5,76  21,15 | 8,64  58,12 | 104,4  477,75 | № 400  № 458 |
| Итого за полдник |  | 230 | 21,24 | 26,91 | 66,76 | 582,15 |  |
| Ужин | Рыбная котлета  Перловая каша  Соленый огурец  Чай  Хлеб | 70  110  30  160  30 | 10,64  3,72  0,3  ---  3,32 | 3,76  0,44  ---  ---  0,52 | 7,67  29,48  0,55  1,44  19,24 | 107  129,6  3,5  46,8  90,8 | № 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 каша  Какао с молоком  Белый хлеб с маслом и сыром | 160  150  30/5/10 | 5.91  4.35 | 6.64  8.44 | 23.64  22.27 | 174.62  140.5 | № 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 мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб | 150  130  150  40 | 12,52  3,15  0,1  2,35 | 6,53  3,15  ---  0,35 | 35,41  11,54  15,24  24,9 | 242,31  136,18  6,37  107 | № 81  № 274  № 376 |
| Итого за обед |  | 470 | 18,12 | 10,03 | 87,09 | 491,86 |  |
| Полдник | Молоко  Печенье | 180  20 | 4.76  4 | 5.44  15.48 | 7.99  30.48 | 98.6  162.4 | №400 |
| Итого за полдник |  | 200 | 8,76 | 20,92 | 38,47 | 261 |  |
| Ужин | Макароны с маслом и сыром  Чай  Хлеб | 130  160  30 | 14.74  -  3.32 | 12.59  -  0.52 | 33.87  1.44  19.24 | 301.74  46.3  90.8 | 205  208 |
| 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 молоком  Белый хлеб с маслом | 170  150  30/5 | 5.4  6.99  3.35 | 6.65  8.6  4.44 | 28.31  37.79  19.27 | 189.87  254  125 | № 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 сметаной  азу из отварного мяса  Пшенная каша  Компот из сухофруктов  Хлеб | 150  60  100  150  40 | 3,5  19,1  18,54  0,2  2,35 | 7,79  6,87  9,7  ---  0,35 | 23,59  17,3  36,76  22,76  24,9 | 175,27  198,11  313,24  94,06  107 | № 67  № 277  № 376 |
| Итого за обед |  | 500 | 43,69 | 24,71 | 125,31 | 887,68 |  |
| Полдник | Молоко  Пшеничный хлеб / пряник | 180  20 | 4.76  4 | 5.44  15.48 | 7.99  30.48 | 98.6  162.4 | №400 |
| Итого за полдник |  | 200 | 8,76 | 20,92 | 38,47 | 261 |  |
| Ужин | Винегрет овощной  Чай  Хлеб | 180  180  30 | 4.5  ---  3,32 | 5,64  ---  0,52 | 21,17  1,44  19,24 | 188,08  46,8  90,8 | № 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 вермишель  Кофейный напиток с молоком  Белый хлеб с маслом | 170  150  30/5 | 5,9  6,99 | 6,88  8,6 | 26,9  37,79 | 190,97  253,6  125 | № 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 горохом  Голубцы ленивые  Соус сметанно-томатный  Компот из сухофруктов  Хлеб | 160  120  30  150  40 | 3,42  16,27  3,67  0,2  2,35 | 7,1  10,83  7,2  ---  0,35 | 27,64  7,84  29,04  19,89  24,9 | 182,83  194,64  87,8  94,06  107 | № 74  № 295  № 372 |
| Итого за обед |  | 500 | 25,91 | 25,48 | 109,31 | 666,33 |  |
| Полдник | Кисель  Домашняя плюшка | 150  80 | 4,76  9,01 | 5,44  13,91 | 7,99  52,15 | 98,6  362,88 | № 400  № 446 |
| Итого за полдник |  | 230 | 13,77 | 19,35 | 60,14 | 461,48 |  |
| Ужин | Омлет  Зеленый горошек  Чай  Хлеб | 130  50  180  30 | 9,44  1  ---  3,32 | 8,06  ---  ---  0,52 | 10,97  2,3  11,44  19,24 | 151,7  13,3  46,8  90,8 | № 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 |  |