

№ 2

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Второй
Осене-зимний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
7//4	Каша молочная ассорти(рис,греча) с маслом сливочным	150/3	3,830	4,410	18,510	129,000	85,700	0,680	0,050	0,110	0,400
	Какао с молоком	180	3,500	3,150	20,610	121,500	100,580	0,990	0,027	0,117	0,468
1	Хлеб с сыром	30//10	4,9	2,900	14,000	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		12,230	10,460	53,120	354,500	286,280	1,740	0,077	0,267	0,938
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150/5	3,830	9,240	10,310	141,000	17,040	0,940	0,070	0,070	5,330
18//3	Рагу из овощей	130	1,710	8,420	14,090	137,800	36,580	1,750	0,020	0,040	4,820
16//8	Биточки из мяса говядины	60	8,530	8,320	3,860	124,500	6,140	1,080	0,020	0,060	0,000
1//11	Соус молочный	20	0,590	1,750	1,980	17,300	18,760	0,040	0,010	0,020	0,080
11//10	Чай с лимоном	150/3,7	0,060	0,010	6,750	27,000	1,480	0,480	0,047	0,000	0,590
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		16,700	28,100	47,010	499,733	90,500	5,460	0,215	0,210	10,820
	Полдник										
267	Молоко кипяченое	180	4,950	5,580	7,740	99,000	190,080	0,150	0,054	0,216	0,936
236	Оладьи с молоком сгущенным	130/30	13,100	13,400	78,500	486,000	226,770	1,196	0,180	0,330	1,340
	ИТОГО:		18,050	18,980	86,240	585,000	416,850	1,346	0,234	0,546	2,276
	ВСЕГО:		46,980	57,540	186,370	1439,233	793,630	8,546	0,526	1,023	14,034

№ 3

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Третий
Осене-зимний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	4,900	4,470	23,430	155,000	73,140	0,790	0,110	0,080	0,310
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
1	Хлеб с повидлом и маслом сливочным	25//5/15	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		7,250	8,380	46,410	292,000	74,580	0,820	0,110	0,085	0,310
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
3//1	Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	30	0,490	1,980	3,220	32,500	13,900	0,170	0,010	0,010	12,130
60	Суп с домашней лапшой	150	1,700	1,650	10,730	66,000	9,490	0,550	0,050	0,040	4,200
3//3	Картофельное пюре	120	2,670	3,660	17,890	108,000	44,540	1,310	0,150	0,120	12,890
	Котлета рыбная	60	4,000	1,500	6,000	95,000	35,480	0,470	0,050	0,080	0,380
	Соус томатный	20	0,200	0,930	1,200	14,000	1,000	0,060	0,066	0,066	0,400
4//10	Компот из кураги и изюма	150	0,280	0,010	16,510	63,900	6,690	0,160	0,000	0,010	45,700
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		11,320	10,090	65,570	431,533	121,600	3,890	0,374	0,346	75,700
11//10	Чай с лимоном	150/3,7	0,060	0,010	6,750	10,800	1,480	0,040	0,000	0,000	0,590
6//12	Ватрушка с творогом	70	5,640	8,360	30,700	223,000	40,070	0,600	0,070	0,070	0,100
	ИТОГО:		5,700	8,370	37,450	233,800	41,550	0,640	0,070	0,070	0,690
	ВСЕГО:		24,270	26,840	149,430	957,333	237,730	5,350	0,554	0,501	76,700

Повтор

№1

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четвертый
Осене-зимний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины(мг)		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5//4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,980	3,810	20,640	133,500	70,240	0,290	0,040	0,080	0,310
13//10	Кофейный напиток с молоком	180	2,710	2,590	12,020	80,100	95,280	0,100	0,030	0,110	0,470
1//13	Хлеб с маслом сливочным	30//5	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		9,010	10,300	47,460	315,600	166,720	0,400	0,070	0,195	0,780
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
20//1	Салат из отварн. свеклы с растительным маслом	30	0,410	2,480	2,040	32,000	9,630	0,360	0,000	0,010	0,580
17//2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,190	3,000	11,890	106,200	21,290	1,110	0,110	0,040	3,390
31//8	Ленивые голубцы	150	9,390	9,700	8,240	159,000	42,710	1,310	0,030	0,070	2,500
1//11	Соус молочный	20	0,590	1,750	1,980	17,300	18,760	0,040	0,010	0,020	0,080
5//10	Компот из чернослива и изюма	150	0,490	0,020	16,200	63,750	12,970	0,280	0,010	0,100	37,640
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		15,640	14,830	48,330	398,383	106,230	3,910	0,208	0,250	43,610
	Полдник										
11//10	Сок	150	0,060	0,010	6,750	10,800	1,480	0,040	0,000	0,000	0,590
211//2	Пирожок с повидлом	70	4,120	3,490	42,380	214,000	21,850	0,880	0,050	0,050	0,110
	ИТОГО:		4,180	3,500	49,130	224,800	23,330	0,920	0,050	0,050	44,310
	ВСЕГО:		28,830	28,630	144,920	938,783	296,280	5,230	0,328	0,495	88,700

№ 5

ДЕНЬ:10
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятый
 Осене-зимний
 от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
22//2	Суп молочный с крупой	150	2,650	3,150	10,620	81,000	81,400	0,160	0,030	0,090	0,390
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
1	Хлеб с сыром	30//10	4,9	2,900	14,000	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		7,580	6,060	32,800	220,000	181,640	0,250	0,030	0,130	0,460
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
20//1	Салат из б/к капусты с растительным маслом	30	0,490	1,980	3,220	32,500	13,900	0,170	0,010	0,010	12,130
30//2	Суп с рыбными консервами	150	5,940	3,060	9,320	88,000	49,980	0,670	0,048	0,060	4,380
36//8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,830	12,650	25,210	272,880	26,310	2,880	0,170	0,180	12,960
2//10	Компот из яблок и чернослива	150	0,250	0,010	16,630	63,900	5,430	0,140	0,000	0,010	45,060
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		22,490	18,060	64,400	509,413	106,120	5,030	0,276	0,280	74,530
	Полдник										
11//10	Чай с лимоном	150/3,7	0,060	0,010	6,750	27,000	1,480	0,480	0,047	0,000	0,590
4	Кондитерское изделие	35	2,200	3,000	22,400	122,000	8,800	4,600	0,180	0,016	0,000
4/337	Фрукты/яблоки/	200	0,800	0,800	19,600	94,000	32,000	4,400	0,060	0,040	20,000
	ИТОГО:		3,060	3,810	48,750	243,000	42,280	9,480	0,287	0,056	20,590
	ВСЕГО:		33,130	27,930	145,950	972,413	330,040	14,760	0,593	0,466	95,580

№ 6

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Шестой
Осене-зимний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4,530	4,360	31,760	186,000	84,520	0,420	0,040	0,100	0,390
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
1//13	Хлеб с маслом сливочным	30//5	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		6,880	8,270	54,740	323,000	85,960	0,450	0,040	0,105	0,390
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
3//2	Борщ со сметаной	150	2,080	3,310	8,190	70,500	29,700	0,820	0,040	0,030	3,960
98	Жаркое по-домашнему	150	11,300	12,100	12,200	203,000	4,800	0,210	0,008	0,003	0,960
4//10	Компот из кураги и изюма	150	0,280	0,010	16,510	63,900	6,690	0,160	0,000	0,010	45,700
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		15,640	15,780	46,920	389,533	51,690	2,360	0,096	0,063	50,620
	Полдник										
	Какао с молоком	180	3,500	3,150	20,610	121,500	100,580	0,990	0,027	0,117	0,468
	Сдоба обыкновенная	50	4,380	3,260	27,020	156,700	24,930	0,470	0,050	0,040	0,080
	ИТОГО:		7,880	6,410	47,630	278,200	125,510	1,460	0,077	0,157	0,548
	ВСЕГО:		30,400	30,460	149,290	990,733	263,160	4,270	0,213	0,325	51,558

№ 7

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Седьмой
Осене-зимний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5//4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	3,980	3,810	20,640	133,500	70,240	0,290	0,040	0,080	0,310
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
1	Хлеб с сыром	30//10	4,9	2,900	14,000	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		8,910	6,720	42,820	272,500	170,480	0,380	0,040	0,120	0,380
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150/5	3,830	9,240	10,310	141,000	17,040	0,940	0,070	0,070	5,330
43-2/3	Макаронные изделия отварные	120	5,850	4,580	24,300	164,000	75,600	0,600	0,045	0,380	0,023
16//8	Тефтели из мяса говядины	60	8,530	8,320	3,860	124,500	6,140	1,080	0,020	0,060	0,000
1//11	Соус молочный	20	0,590	1,750	1,980	25,950	18,760	0,040	0,010	0,020	0,080
291	Кисель	150	0,000	0,000	18,000	62,720	0,432	0,054	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		20,780	24,250	68,470	570,303	128,472	3,884	0,193	0,550	5,433
	Полдник										
	Йогурт	150									
4	Кондитерское изделие	35	2,200	3,000	22,400	122,000	8,800	4,600	0,180	0,016	0,000
	ИТОГО:		2,200	3,000	22,400	122,000	8,800	4,600	0,180	0,016	0,000
	ВСЕГО:		31,890	33,970	133,690	964,803	307,752	8,864	0,413	0,686	5,813

№ 8

ДЕНЬ:8
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Восьмой
 Осене-зимний
 от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2//4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	4,900	4,470	23,430	155,000	73,140	0,790	0,110	0,080	0,310
	Какао с молоком	180	3,500	3,150	20,610	121,500	100,580	0,990	0,027	0,117	0,468
1	Хлеб с повидлом и маслом сливочным	25//5/15	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		10,720	11,520	58,840	378,500	174,920	1,790	0,137	0,202	0,778
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
3//1	Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	30	0,490	1,980	3,220	32,500	13,900	0,170	0,010	0,010	12,130
60	Суп с домашней лапшой	150	1,700	1,650	10,730	66,000	9,490	0,550	0,050	0,040	4,200
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,960	2,720	29,680	157,600	6,900	0,440	0,032	0,016	0,000
	Соус томатный	20	0,200	0,930	1,200	14,000	1,000	0,060	0,066	0,066	0,000
	Котлета рыбная	60	4,000	1,500	6,000	95,000	35,480	0,470	0,050	0,080	0,380
11//10	Чай с лимоном	150/3,7	0,060	0,010	6,750	27,000	1,480	0,480	0,047	0,000	0,590
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		10,900	7,170	64,380	411,733	64,850	3,170	0,293	0,222	5,170
	Полдник										
267	Молоко кипяченое	180	4,950	5,580	7,740	99,000	190,080	0,150	0,054	0,216	0,936
21//3	Биточки картофельные	130	3,850	4,810	24,200	145,000	18,980	1,270	0,130	0,100	10,820
	ИТОГО:		8,800	10,390	31,940	244,000	209,060	1,420	0,184	0,316	11,756
	ВСЕГО:		30,420	29,080	155,160	1034,233	448,830	6,380	0,614	0,740	17,704

№ 9

ДЕНЬ:9
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Девятый
 Осене-зимний
 от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
	Каша гречневая молочная с сливочным маслом	150/3	6,282	9,378	22,500	200,142	166,032	1,350	0,090	0,198	0,810
13//10	Кофейный напиток с молоком	180	2,710	2,590	12,020	80,100	95,280	0,100	0,030	0,110	0,470
1//13	Хлеб с маслом сливочным	30//5	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		11,312	15,868	49,320	382,242	262,512	1,460	0,120	0,313	1,280
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
11//2	Рассольник с крупой и сметаной	150/3,8	1,380	3,340	9,350	74,250	16,720	0,550	0,050	0,040	4,020
	Картофельное пюре	120	2,472	3,372	16,510	108,000	29,700	0,876	0,096	0,084	8,590
29//8	Рулет	60	8,490	10,060	2,770	144,000	11,970	1,170	0,020	0,090	0,000
1//10	Компот из яблок и кураги	150	0,230	0,010	13,760	53,250	5,580	0,130	0,000	0,010	37,560
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		14,552	17,142	52,410	431,633	74,470	3,896	0,214	0,244	50,170
	Полдник										
11//10	Сок	150	0,060	0,010	6,750	10,800	1,480	0,040	0,000	0,000	0,590
6//12	Ватрушка со сметаной	70	5,640	8,360	30,700	223,000	40,070	0,600	0,070	0,070	0,100
	ИТОГО:		5,700	8,370	37,450	233,800	41,550	0,640	0,070	0,070	0,690
	ВСЕГО:		31,564	41,380	139,180	1047,675	378,532	5,996	0,404	0,627	52,140

№ 10

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Десятый
Осене-зимний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
21//2	Суп молочный с лапшой	150	2,580	2,750	8,970	71,250	66,420	0,190	0,030	0,080	0,310
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
1	Хлеб с сыром	30//10	4,9	2,900	14,000	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		7,510	5,660	31,150	210,250	166,660	0,280	0,030	0,120	0,380
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
20//1	Салат из отварн. свеклы с растительным маслом	30	0,410	2,480	2,040	32,000	9,630	0,360	0,000	0,010	0,580
17//2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,190	3,000	11,890	106,200	21,290	1,110	0,110	0,040	3,390
4//8	Плов из мяса говядины	150	11,100	12,380	25,920	261,600	15,990	1,640	0,045	0,075	0,720
5//10	Компот из чернослива и изюма	150	0,490	0,020	16,200	63,750	12,970	0,280	0,010	0,100	37,640
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		17,170	18,240	66,070	515,683	70,380	4,560	0,213	0,245	42,330
	Полдник										
14//10	Какао с молоком	180	3,480	3,130	20,610	121,500	100,580	0,990	0,030	0,120	0,470
4	Кондитерские изделия	35	2,200	3,000	22,400	122,000	8,800	4,600	0,180	0,016	0,000
	Фрукты/яблоки/	200	0,800	0,800	19,600	94,000	32,000	4,400	0,060	0,040	20,000
	ИТОГО:		6,480	6,930	62,610	337,500	141,380	9,990	0,270	0,176	20,470
	ВСЕГО:		31,160	30,830	159,830	1063,433	378,420	14,830	0,513	0,541	63,180