

1-3 года Первый день: понедельник

Неделя первая

№ реп.	Название блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак													
169	Каша пшеничная с тыквой			150	6,2	6,0	29,5	197,00	0,1	0,1	2,6	116,2	1,8
	тыква	75	53										
	крупа Артек	18	18										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
масло сливочное	3	3											
395	Кофейный напиток с молоком			150	2,37	2,01	11,96	75,83	0,03	0,11	0,98	94,33	0,10
	кофейный напиток	1	1										
	сахар	6	6										
	молоко	100	100										
1	Хлеб пшеничный с маслом			50	2,75	8,49	16,45	153,00	0,04	0,02	0,02	7,80	0,50
	масло сливочное	5	5										
	хлеб пшеничный	45	45										
Второй завтрак													
	Печенье	30	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,7
401	Кефир	150	150	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,1	0,3	1,1	180,0	0,2
	ИТОГО			530,0	17,94	23,19	86,22	625,93	0,24	0,54	4,66	407,03	3,21
Обед													
22	Салат с картофелем и соленым огурцом			50	0,7	2,6	4,3	43,3	0,0	0,0	6,0	10,7	0,4
	огурцы соленые	19	15										
	морковь	13	10										
	масло растительное	3	3										
	картофель	27,4	20										
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками			200	4,4	2,4	12,5	89,8	0,1	0,1	8,9	25,4	28,9
	Рыба	90	75										
	масло растит.	3	3										
	крупа перловая	5	5										
	картофель	80	75										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										

298	Голубцы ленивые			120	10,6	6,8	15,0	164,0	0,1	0,1	15,0	45,2	1,2
	мясо	80	65										
	рис	9	24										
	капуста	80	60										
	лук	16	12										
	яйцо	1/10	4										
морковь	16	12											
355	Соус сметано-томатный			20	0,9	2,5	3,5	40,1	0,0	0,0	0,7	14,6	0,2
	сметана	6	6										
	мука	2	2										
	томатная паста	2	2										
376	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,93
	курага	8	16										
	чернослив	8	16										
	сахар	8	8										
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,40	10,02	52,20	0,00	0,05	0,02	10,50	1,17
	ИТОГО			570,0	18,88	14,73	66,20	474,10	0,23	0,29	30,95	130,20	32,79
Полдник													
230	Вареники ленивые			80	13,39	6,58	13,10	164,80	0,06	0,21	0,33	113,28	0,59
	творог	60	58										
	сахар	3	3										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	1/4	10										
	мука	10	10										
351	Соус сладкий молочный			20	0,58	1,35	3,97	30,45	0,01	0,03	0,10	18,81	0,05
	молоко	20	20										
	масло сливочное	2	2										
	сахар	2	2										
	мука	2	2										
399	Сок	100	100	100	0,50	0,00	10,10	42,67	0,00	0,00	2,00	7,00	1,40
	Соль за весь день	4	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО			204,0	14,47	7,93	27,17	237,92	0,07	0,24	2,43	139,09	2,04
	ИТОГО за весь день			1304	51,3	45,8	179,6	1338,0	0,5	1,1	38,0	676,3	38,0

1-3 года Второй день: вторник

Неделя первая

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
93	Каша «Дружба»			150	4,7	6,5	24,3	174,00	0,1	0,1	0,2	92,2	0,6
	крупа рисовая	6	6										
	крупа пшено	6	6										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
масло сливочное	3	3											
394	Чай с молоком			150	2,7	2,3	11,3	77,0	0,0	0,1	1,2	112,0	0,3
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
3	Хлеб пшенич. с сыром и маслом			43	4,5	6,6	13,9	132,8	0,1	0,1	0,1	91,9	0,7
	масло сливочное	3	3										
	сыр	8	8										
	хлеб пшеничный	30	30										
Второй завтрак													
368	Яблоки	70	70	70	0,3	0,3	6,9	30,8	0,0	0,0	7,0	11,2	1,5
	ИТОГО			413	12,1	15,6	56,4	414,6	0,2	0,3	8,4	307,3	3,1
Обед													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком			40	0,7	1,7	3,3	30,84	0,0	0,0	3,9	11,2	0,5
	свекла	40	30										
	горошек консервированный	23	15										
	масло растительное	3	3										
	яблоки	12,0	11,0										
	лук	4,0	3,0										
66	Щи из свежей капусты			200	1,4	3,9	5,3	64,6	0,0	0,0	16,0	40,2	0,6
	мясо курицы	15	12										
	масло растительное	2	2										
	капуста	64	48										
	картофель	80	64										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	сметана	4	4										
277	Гуляш из отв. мяса гов.			50	7,7	6,1	2,0	93,75	0,0	0,0	0,3	14,6	0,6
	мясо гов.	60	45										
	сметана	4	4										
	мука	4	4										
	лук	15	11										
	морковь	15	11										
	томатная паста	4	4										
	масло растительное	5	5										

205	Макаронные изделия отвар.с масл.			80	2,9	1,8	14,2	84,68	0,0	0,0	0,0	2,5	0,6
	макаронные изделия	24	24										
	масло сливочное	3	3										
372	Компот из свеж. Фруктов			150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,0	0,0	1,3	10,9	0,7
	Яблоки	42	38										
	сахар	8	8										
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,40	10,02	52,20	0,00	0,05	0,02	10,50	1,17
	ИТОГО			550	14,8	13,9	52,6	399,3	0,1	0,1	21,6	89,8	4,1
Полдник													
45	Икра кабачковая	60	60	60	1,2	5,4	5,2	73,2	0,0	0,0	4,2	24,6	4,2
220	Омлет с овощами			85	5,6	11,2	2,8	135,00	0,1	0,2	3,5	63,1	1,3
	молоко	21	21										
	масло сливочное	3	3										
	лук зеленый	6	5										
	морковь	19	15										
	яйцо	40	40										
капуста	20	11											
398	Напиток из плодов шиповника			150	0,5	0,2	14,3	61,0	0,0	0,1	75,0	16,0	0,5
	плоды шиповника сушеные	20	20										
	сахар	15	15										
-	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,2	0,2	7,3	35,4	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
-	Соль за весь день	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			314	8,5	17,0	29,6	304,58	0,1	0,3	82,7	107,1	6,0
	ИТОГО за весь день			1277	35,4	46,6	138,6	1118,48	0,4	0,7	112,7	504,2	13,2

1-3 года Третий день: среда

Неделя первая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
168	Каша пшениая			150	4,1	4,7	23,6	153,87	0,1	0,0	0,0	11,4	1,0
	крупя пшено	20	20										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	4	4										
397	Какао с молоком			150	3,2	2,7	13,0	89,0	0,0	0,1	1,2	114,7	0,4
	какао порошок	1	1										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
1	Хлеб пшеничн. с маслом			50	2,9	9,1	17,5	163,2	0,1	0,0	0,0	11,2	0,7
	масло сливочное	5	5										
	хлеб пшеничный	45	45										
Второй завтрак													
401	Кефир	150	150	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,1	0,3	1,1	180,0	0,2
	Зефир	30	30	30	0,2	0,0	23,9	97,8	0,0	0,0	0,0	7,5	0,4
	ИТОГО			530	14,8	20,2	84,1	578,8	0,3	0,5	2,3	324,8	2,7
Обед													
653	Салат из квашенной капусты			50	0,77	2,50	4,79	44,47	0,01	0,01	13,20	23,25	0,28
	квашенная капуста	58	40										
	лук репчатый	5	5										
	масло растительное	3	3										
	морковь	15	15										
81	Суп картофельный с бобовыми			200	4,4	4,2	13,1	107,80	0,2	0,1	4,7	30,5	1,6
	кура	15	12										
	горох	24	23										
	масло растительное	2	2										
	картофель	80	64										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	сметана	7	7										

276	Жаркое по-домашнему			130	20,0	5,4	16,0	192,72	0,2	0,2	6,8	22,6	2,9
	мясо гов.	80	65										
	картофель	150	120										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	томатное пюре	4	4										
	масло раст.	2	2										
376	Компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	20,8	84,8	0,0	0,0	0,3	23,9	0,9
	курага	6	12										
	чернослив	6	12										
	сахар	8	8										
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,40	10,02	52,20	0,00	0,05	0,02	10,50	1,17
	ИТОГО			560	27,5	12,5	64,6	481,9	0,3	0,4	25,0	110,7	6,9
Полдник													
234	Пудинг из творога			80	12,2	7,8	18,8	194,40	0,0	0,2	0,2	102,4	0,8
	творог	60	58										
	крупа манная	4	4										
	сахар	3	3										
	яйцо	1/4	10										
	масло сливочное	3	3										
	сметана	3	3										
351	Соус молочный сладкий			20	0,4	0,9	2,6	20,3	0,0	0,0	0,1	12,6	0,0
	молоко	20	20										
	масло сливочное	2	2										
	сахар	2	2										
	мука	2	2										
394	Чай с молоком			150	2,7	2,3	11,3	77,0	0,0	0,1	1,2	112,0	0,3
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
-	Соль за весь день	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			254	15,2	11,1	32,8	291,7	0,1	0,3	1,4	227,0	1,1
	ИТОГО за весь день			1344	57,5	43,8	181,5	1352,46	0,7	1,2	28,7	662,4	10,7

1-3 года Четвертый день: четверг

Неделя первая

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
168	Каша гречневая молочная			150	6,2	1,7	32,7	170,00	0,1	0,1	0,0	11,8	3,2
	крупа гречневая	18	18										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
394	Чай с молоком			150	2,7	2,3	11,3	77,0	0,0	0,1	1,2	112,0	0,3
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
1	Хлеб пшенич. с маслом			50	3,1	9,4	18,3	170,0	0,0	0,0	0,1	11,6	1,1
	масло сливочное	3	3										
	хлеб пшеничный	30	30										
Второй завтрак													
	Бананы	100	100	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,0	0,1	10,0	0,6	8,0
	ИТОГО			450	12,4	14,9	83,3	513,0	0,3	0,3	11,3	136,0	12,6
Обед													
	Закуска из соленых огурцов	50	50	50	0,1	0	0,2	1,65	0	0	0,65	2,9	0,1
	огурец соленые	55	50										
	масло растительное	3	3										
82	Суп картофельный с мак.изд.			200	2,2	2,2	13,7	83,8	0,1	0,1	6,6	19,7	0,9
	картофель	80	75										
	вермишель	16	16										
	масло растительное	4	4										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	кура	15	12										

	Капуста тушеная с мясом гов												
	говядина	80	65	130	2,7	4,2	12,3	97,7	0,0	0,1	22,3	72,1	1,1
	масло растительное	2	2										
	лук	18	13										
	морковь	18	13										
	капуста	245	140										
372	Компот из свеж. фруктов			150	0,3	0,0	20,8	84,8	0,0	0,0	0,4	23,9	0,9
	Яблоки	42	38	30	1,98	0,40	10,02	52,20	0,00	0,05	0,02	10,50	1,17
	сахар	8	8										
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,40	10,02	52,20	0,00	0,05	0,02	10,50	1,17
	ИТОГО			560	7,2	6,9	57,0	320,1	0,1	0,2	30,0	129,0	4,2
Полдник													
249	Рыба, запеченная в омлете												
	рыба	95	65	60	9,8	3,3	1,9	76,50	0,1	0,1	0,1	30,1	0,8
	мука	3	3										
	молоко	6	6										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	12	20										
395	Кофейный напиток с молоком			150	2,3	2,0	10,6	69,9	0,0	0,1	1,0	94,3	0,1
	кофейный напиток	1	1	15	1,2	0,2	7,3	35,4	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
-	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,2	0,2	7,3	35,4	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
	Соль за весь день	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			229	13,4	5,5	19,8	181,8	0,1	0,2	1,1	127,9	0,9
	ИТОГО за весь день:			1239	33,0	27,2	160,2	1014,85	0,5	0,7	42,4	392,9	17,7

1-3 года Пятый день: пятница

Неделя первая

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
168	Каша манная			150	3,3	4	22,2	136,45	0,0	0,0	0,0	8,1	0,3
	крупя манная	19	19										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
213	Яйцо вареное	1/2	20	20	2,5	2,3	0,1	31,5	0,0	0,1	0,0	11,0	0,5
395	Кофейный напиток с молоком			150	2,4	2,0	12,0	75,8	0,0	0,1	1,0	94,3	0,1
	кофейный напиток	2	2										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
3	Хлеб пшеничный с сыром и маслом			56	5,6	7,00	16,2	150,0	0,1	0,1	0,1	106,8	0,8
	масло сливочное	3	3										
	сыр	8	8										
	хлеб пшеничный	45	45										

Второй завтрак

	Сок	100	100	100	0,5	0,0	9,1	38,4	0,0	0,0	4,0	2,8	14,0
	Печенье	30	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,7
	ИТОГО			506	16,49	18,08	81,91	557,27	0,17	0,32	5,08	231,75	16,38

Обед

653	Салат из квашенной капусты			50	0,77	2,50	4,79	44,47	0,01	0,01	13,20	23,25	0,28
	квашенная капуста	58	40										
	лук репчатый	5	5										
	масло растительное	3	3										
	морковь	15	15										
57	Борщ со сметаной												
	кура	15	12										
	свекла	80	48										

картофель	80	64	200	1,3	3,9	8,7	75,0	0,0	0,0	8,4	37,7	1,9
лук	16	12										
морковь	16	12										
капуста	64	48										
масло растительное	2	2										
томатная паста	4	4										
сметана	9	9										

304	Плов из кур.			100	16,0	14,8	26,8	304,00	0,0	0,1	0,0	0,0	1,5
	кура	30	28										
	лук	8	6										
	морковь	11	9										
	томатная паста	5	5										
крупa рисовая	33	33											
376	Компот из сухофруктов			150	0,3	0,0	20,8	84,8	0,0	0,0	0,3	23,9	0,9
	курага	6	13										
	изюм	6	13										
	сахар	8	8										
-	Хлеб ржаной	30	30	30	2,0	0,4	10,2	62,2	0,0	0,1	0,0	10,5	1,2
	ИТОГО			530	20,36	21,57	71,31	570,42	0,01	0,14	21,94	95,36	5,72
Уплотненный полдник													
449	Оладьи			80	5,6	9,0	30,5	225,20	0,1	0,1	0,3	63,5	0,9
	мука	38	38										
	дрожжи	1,0	1,0										
	молоко	38	38										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	1\10	4										
	сахар	3	3										
масло растительное	2	2											
40	Салат из марковки и яблок			50	0,43	2,61	3,94	40,95	0,02	0,02	3,48	10,6	12
	морковь	40	27										
	яблоки	25	22										
	масло растительное	3	3										
	Сгущенное молоко	20	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
400	Молоко кипяч.	150	150	150	6,2	5,4	10,2	113,4	0,0	0,3	2,8	252,8	0,2
-	Соль за весь день	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			304	12,2	17,0	44,6	379,6	0,2	0,4	6,6	326,9	13,1
	ИТОГО за весь день			1340	49,1	56,7	197,8	1507,2	0,3	0,9	33,6	654,0	35,2

1-3 года Шестой день: понедельник

вторая неделя

№ реп.	Название блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями			150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,1	0,2	0,7	121,2	0,4
	вермишель	15	15										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
394	Чай с молоком			150	2,7	2,3	11,3	77,0	0,0	0,1	1,2	112,0	0,3
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
1	Хлеб пшеничн. с маслом			50	3,1	9,5	18,3	170,0	0,1	0,0	0,0	11,6	1,1
	масло сливочное	5	5										
	хлеб пшеничный	45	45										

Второй завтрак

	Бананы	100	100	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,0	0,1	10,0	0,6	8,0
	ИТОГО			450,00	10,5	17,2	64,7	451,9	0,2	0,3	11,9	245,4	9,8

Обед

33	Салат из свеклы			40	0,57	2,44	3,35	37,56	0,00	0,00	3,80	14,06	0,54
	свекла	60	40										
	масло растительное	2	2										
78	Суп картофельный с клецками			200	1,7	2,5	10,1	69,2	0,1	0,1	4,6	18,2	0,6
	мука	40	40										
	картофель	80	70										
	масло растительное	2	2										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	кура	15	12										
	яйца	1/10	4										

244	Рыба припущенная, с овощами			50	4,6	0,6	1,9	31,0	0,0	0,0	0,6	7,8	0,4
	рыба с/м б/г	90	50										
	масло слив.	4	4										
	лук	15	11										
	морковь	15	11										
321	Картофельное пюре			100	2,0	3,2	13,6	91,5	0,1	0,1	12,1	24,7	0,7
	картофель	140	80										
	молоко	16	16										
	масло сливочное	3	3										
372	Компот из свеж. фруктов			150	0,3	0,0	20,8	84,8	0,0	0,0	0,4	23,9	0,9
	Яблоки	42	38										
	сахар	8	8										
-	Хлеб ржаной	30	30	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,0	0,1	0,0	10,5	1,2
	ИТОГО			570	11,1	9,2	59,7	366,2	0,2	0,2	21,5	99,2	4,3
Полдник													
237	Запеканка творожно- манная			80	14,0	9,6	13,7	198,4	0,0	0,2	0,2	117,8	0,6
	творог	60	58										
	крупа манная	8	8										
	сахар	4	4										
	яйцо	1\5	8										
	масло сливочное	3	3										
	сметана	4	4										
351	Соус молочный сладкий			20	0,4	0,9	2,7	20,3	0,0	0,0	0,1	12,5	0,0
	молоко	20	20										
	масло сливочное	2	2										
	сахар	2	2										
	мука	2	2										
392	Чай с сахаром			150	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,2
	чай (заварка)	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
-	Соль за весь день	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			254	14,5	10,6	23,4	246,7	0,1	0,2	0,3	138,4	0,8
	ИТОГО за весь день			1274	36,1	36,9	147,8	1064,8	0,5	0,8	33,7	483,0	14,9

1-3 года Седьмой день: вторник

вторая неделя

№ реп.	Название блюдо и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
168	Каша молочная рисовая с тыквой			150	4,92	5,94	31,27	198,00	0,06	0,13	2,61	106,00	0,62
	крупа рисовая	18	18										
	молоко	100	100										
	тыква	75	53										
	сахар	4	4										
масло сливочное	3	3											
400	Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41
	какао порошок	1	1										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
3	Хлеб пшеничн. с сыром и маслом			56	5,88	8,56	18,12	172,98	0,06	0,06	0,09	119,59	0,88
	масло сливочное	3	3										
	сыр	8	8										
	хлеб пшеничный	45	45										

Второй завтрак													
	Печенье	30	30	30	1,90	2,50	20,50	125,10	0,00	0,00	0,00	8,70	0,60
399	Сок	100	100	100	0,50	0,00	10,10	42,66	0,01	0,10	2,00	7,00	1,40
	ИТОГО			486	16,35	19,72	92,95	627,74	0,17	0,43	5,90	355,99	3,91

Обед													
40	Салат из марковки и яблок			50	0,43	2,61	3,94	40,95	0,02	0,02	3,48	10,6	12
	морковь	40	27										
	яблоки	25	22										
	масло растительное	3	3										
74	Рассольник Ленинградский			200	2,24	2,63	10,24	73,60	0,07	0,06	5,50	27,62	0,63
	куда	15	12										
	картофель	80	64										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	огурец соленый	32	32										
	масло растительное	4	4										
	крупа перловая	4	4										

	мука	4	4										
	яйцо	1/4	8										
137	Рагу из овощей												
	масло растительное	4	4	80	0,96	5,70	5,53	76,19	0,03	0,03	3,97	14,63	0,40
	картофель	100	70										
	капуста	50	36										
	лук	13	10										
	морковь	13	10										
376	Компот из сухофруктов												
	курага	6	13	150	0,51	0,210	14,23	61,00	0,010	0,050	75,000	15,980	0,470
	изюм	6	13										
	сахар	8	8										
-	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО			560	9,51	15,28	48,25	368,52	0,22	0,21	88,14	90,08	14,98
Полдник													
195	Пудинг рисовый												
	яйцо	1/2	13	80	2,76	4,29	26,37	155,20	0,03	0,05	0,06	18,72	1,14
	крупа рис	20	20										
	молоко	30	30										
	масло сливочное	3	3										
	сахар	5	5										
	Повидло	20	20	20	0,60	2,00	15,30	81,70	0,00	0,00	0,00	2,50	0,20
401	Кефир	150	150	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,1	0,3	1,1	180,0	0,2
-	Соль за весь день	4	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО			254	7,71	10,04	47,67	311,90	0,09	0,31	1,11	201,22	1,49
	ИТОГО за весь день			1300	33,57	45,04	188,87	1308,16	0,48	0,95	95,15	647,29	20,38

1-3 года День восьмой: среда

неделя вторая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
168	Каша пшеничная			150	4,0	3,1	24,5	141,22	0,1	0,0	0,0	15,8	1,7
	крупя пшеничная	20	20										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
395	Кофейный напиток с молоком			150	2,3	2,0	10,6	69,9	0,0	0,1	1,0	94,3	0,1
	кофейный напиток	1	1										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
1	Хлеб пшеничн. с маслом			50	3,1	9,4	18,3	170,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,1
	масло сливочное	5	5										
	хлеб пшеничный	45	45										

Второй завтрак

368	Яблоки	100	100	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,0	0,0	10,0	16,0	2,2
	ИТОГО			450	9,8	14,9	63,2	425,1	0,2	0,2	11,0	137,7	5,2

Обед

653	Салат из квашенной капусты			50	0,8	2,5	4,8	44,5	0,0	0,0	13,2	23,3	0,3
	капуста квашенная	58	40										
	морковь	15	15										
	лук	5	5										
	масло раст.	2	2										
83\121	Суп картофельный с фрикадельками			200	5,3	4,2	12,3	108,00	0,1	0,1	9,0	23,2	1,2
	картофель	80	75										
	мясо гов.	30	25										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	томатное пюре	2	2										
	масло растительное	5	5										
	яйцо	1/4	10										

127	Капуста отварная с маслом			100	1,5	3,4	4,0	52,00	0,0	0,0	25,0	38,1	0,6
	капуста	139	111										
	масло сливочное	3	3										
282	Биточки мясные			60	8,6	2,7	5,1	78,75	0,1	0,1	0,5	19,2	0,4
	говядина	60	44										
	сухари панир	6	6										
	масло сливочное	3	3										
	молоко	14	14										
372	Компот из свеж. Фруктов			150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,0	0,0	1,3	10,9	0,7
	Яблоки	42	38										
	сахар	8	8										
-	Хлеб ржаной	30	30	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	10,5	1,2
	ИТОГО			590	18,19	13,20	54,11	408,62	0,29	0,22	48,97	125,11	4,37
Уплотненный полдник													
231	Сырники из творога			70	13,1	8,9	8,0	163,63	0,1	0,2	0,2	109,1	0,5
	творог	60	58										
	мука	8	8										
	сахар	3	3										
	яйца	1/10	4										
	масло сливочное	3	3										
	сметана	3	3										
351	Соус молочный сладкий			20	0,6	1,4	4,0	30,45	0,0	0,0	0,1	18,8	0,1
	молоко	20	20										
	масло сливочное	2	2										
	сахар	2	2										
	мука	2	2										
392	Чай с сахаром			180	0,1	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,2
	чай (заварка)	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
-	Соль за весь день	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			274	13,7	10,3	21,9	234,1	0,1	0,3	0,3	135,9	0,8
	ИТОГО за весь день			1314	41,69	38,39	139,20	1067,81	0,54	0,65	60,29	398,69	10,33

1-3 года День девятый: четверг

неделя вторая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак													
168	Каша овсяная			150	3,88	1,98	24,38	130,64	0,10	0,02	0,98	17,48	1,13
	крупя овсяная	15	15										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
394	Чай с молоком			150	2,7	2,3	11,3	77,0	0,0	0,1	1,2	112,0	0,3
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
1	Хлеб пшеничн. с маслом и сыром			59	2,75	8,49	16,45	153,00	0,04	0,02	0,02	7,80	0,50
	сыр	8	8										
	масло сливочное	6	6										
	хлеб пшеничный	45	45										

Второй завтрак

	Сок	100	100	100	0,18	0,20	4,90	22,00	0,10	0,10	53,30	38,70	2,10
	ИТОГО			459	9,46	13,00	57,04	382,64	0,28	0,28	55,49	175,98	4,01

Обед

34	Салат из свеклы с зеленым горошком			60	1,0	2,5	4,9	46,26	0,0	0,0	9,8	27,9	1,3
	свекла	40	30										
	горошек	23	15										
	консервированный												
	масло растительное	3	3										
	яблоки	12,0	11,0										
	лук	4,0	3,0										
58	Борщ с картофелем (Свекольник)			200	1,63	4,00	11,28	87,84	0,00	0,04	7,02	29,30	1,07
	кура	15	12										
	картофель	80	70										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	масло растительное	2	2										
	свекла	41	32										
	томат-паста	6	6										
	сметана	9	9										

255	Котлеты рыбные			60	8,59	2,66	8,09	78,75	0,05	0,05	0,54	19,20	0,43
	рыба	90	56										
	лук	15	11										
	яйцо	1/10	4										
	мука	4	4										
масло сливочное	3	3											
315	Рис отварной			100	2,43	3,58	24,45	139,80	0,00	0,00	0,00	0,34	0,35
	крупа рисовая	30	30										
	масло сливочное	3	3										
372	Компот из сухофруктов			110	0,2	0,0	15,3	62,2	0,0	0,0	0,0	17,5	0,7
	курага	6	13										
	изюм	6	13										
	сахар	8	8										
-	Хлеб ржаной	30	30	30	4,0	0,7	20,0	104,4	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО			560	17,85	13,47	84,04	519,20	0,15	0,10	17,39	105,07	5,54
Уплотненный полдник													
140	Котлеты морковные со сгущенным молоком			80	7,38	5,36	19,43	155,00	0,10	0,10	27,20	54,50	1,90
	морковь	87	80										
	крупа манная	9	9										
	сахар	4	4										
	яйцо	1/10	4										
	масло сливочное	3	3										
	масло растительное	3	3										
	Сгущенное молоко	20	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
398	Молоко кипяч.	150	150	100	0,6	0,3	18,7	79,0	0,0	0,1	90,0	19,2	0,6
-	Соль за весь день	4	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО			204	7,99	5,61	38,10	234,00	0,11	0,15	117,20	73,70	2,47
	ИТОГО за день			1223	35,30	32,08	179,17	1135,84	0,53	0,52	190,07	354,76	12,02

1-3 года День десятый: пятница

неделя вторая

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак													
206	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром			80	4,96	5,34	12,11	116,27	0,10	0,00	0,00	55,79	0,61
	макаронные изделия	25	25										
	масло сливочное	3	3										
	сыр	8	8										
397	Какао с молоком			150	3,1	2,7	13,2	89,2	0,0	0,1	1,2	114,7	0,4
	какао порошок	1	1										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
1	Хлеб пшеничный с маслом			51	2,9	9,1	17,5	163,2	0,1	0,0	0,0	11,2	0,7
	масло сливочное	6	6										
	хлеб пшеничный	45	45										

Второй завтрак

368	Яблоки	70	70	70	0,3	0,3	6,9	30,8	0,0	0,0	7,0	11,2	1,5
	Печенье	30	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,7
	ИТОГО			381	11,0	17,1	42,8	368,7	0,2	0,1	1,2	181,7	1,7

Обед

	Огурец соленый	20	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
78	Суп овощной с зеленым горошком			200	1,3	4,5	7,3	74,8	0,1	0,1	7,5	29,8	0,6
	масло растительное	3	3										
	капуста	40	30										
	Курица	15	12										
	горошек консервированный	40	40										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
сметана	11	11											

291	Запеканка картофельная с мясом			100	10,2	8,0	21,7	199,97	0,1	0,1	3,2	20,9	1,5
	мясо	50	35										
	масло сливочное	3	3										
	картофель	160	120										
	лук	17	13										
	яйцо	1/10	4										
масло растительное	3	3											
355	Соус сметано- томатный			30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,0	0,0	0,4	8,8	0,1
	сметана	6	6										
	мука	3	3										
	томатная паста	3	3										
372	Компот из свеж. фруктов			150	0,1	0,1	17,9	73,2	0,0	0,0	1,3	10,9	0,7
	Яблоки	42	38										
	сахар	8	8										
-	Хлеб ржаной	30	30	30	2,7	0,5	13,4	69,6	0,1	0,0	0,0	1,4	0,2
	ИТОГО			530	14,9	14,6	62,4	441,6	0,3	0,2	12,4	71,8	3,1
Уплотненный полдник													
467	Булочка ванильная			80	6,2	3,2	57	282,00	0,1	0,1	0,4	19,0	1,2
	мука	65	65										
	молоко	20	20										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	1/10	4										
	сахар	5	5										
	дрожжи	2,5	2,5										
масло растительное	3	3											
40	Салат из марковки и яблок			50	0,43	2,61	3,94	40,95	0,02	0,02	3,48	10,6	12
	морковь	40	27										
	яблоки	25	22										
	масло растительное	3	3										
400	Молоко кипяч.	150	150	150	6,2	5,4	10,2	113,4	0,0	0,3	2,8	252,8	0,2
-	Соль за весь день	4	4	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			284	12,8	11,2	71,3	436,4	0,2	0,4	6,6	282,4	13,4
	ИТОГО за весь день:			1195	38,6	42,9	176,4	1246,6	0,7	0,8	20,2	535,9	18,2