

1-3 года Первый день: понедельник

Неделя первая

№ 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	Ca	Fe
Завтрак													
168	Каша пшеничная			150	4,0	3,1	24,5	141,22	0,1	0,0	0,0	16,1	1,7
	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	15,75	20,27	81,16	570,15	0,24	0,47	2,10	306,89	3,18
Обед													
13	Салат из свежих огурцов			40	0,3	2,4	1,0	26,9	0,0	0,0	3,8	8,7	0,2
	огурцы свежие	50	40										
	масло растит.	2	2										
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	30	20										
	масло растит.	3	3										
	крупа перловая	7	7										
	картофель	80	75										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										

161	Фаршированный перец												
	мясо	40	35	93	2,9	9,6	14,7	156,0	0,1	0,6	89,5	51,5	0,9
	рис	6	12										
	масло растительное	2	2										
	перец сладкий	80	60										
	лук	16	12										
морковь	16	12											
355	Соус сметано-томатный			50	0,9	2,5	3,5	40,1	0,0	0,0	0,7	14,6	0,2
	сметана	8	8										
	мука	5	5										
	томатная паста	5	5										
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			563,0	10,81	17,32	62,45	449,72	0,22	0,77	103,22	134,59	32,36
Полдник													
230	Вареники ленивые с молочным соусом			80	10,90	9,70	11,30	177,20	0,06	0,21	0,33	70,70	0,40
	творог	60	58										
	сахар	3	3										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	1/4	10										
	мука	10	10										
351	Соус сладкий молочный			20	0,38	0,90	2,60	20,30	0,01	0,03	0,10	12,50	0,03
	молоко	20	20										
	масло сливочное	2	2										
	сахар	2	2										
	мука	2	2										
383	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	11,78	10,60	24,00	240,17	0,07	0,24	2,43	90,20	1,83
	ИТОГО за весь день			1297	38,3	48,2	167,6	1260,0	0,5	1,5	107,7	531,7	37,4

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)		B1	B2	C	Ca	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	2,6	2,3	11,3	77,0	0,1	0,2	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													
	Бананы	70	70	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	0,035	7	5,6	0,42
	Слива	30	30	30	0,2	0,1	2,9	14,7	0,0	0,0	3,0	6,0	0,2
	ИТОГО			443	13,1	15,8	67,1	465,7	0,3	0,5	11,5	307,7	2,2
Обед													
14	Салат из свежих помидоров с луком			40	0,7	3,7	2,8	47,5	0,0	0,0	12,3	10,5	0,5
	помидоры	45	40										
	лук репчатый или зеленый	10	8										
	масло растительное	2	2										
66	Щи из свежей капусты			200	1,4	3,9	5,3	64,6	0,0	0,0	16,0	40,2	0,5
	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.			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	10,20	52,20	0,00	0,05	0,02	10,50	1,17
	ИТОГО			550	14,7	16,0	52,4	415,9	0,1	0,1	29,9	89,2	4,1
Плdник													
45	Икра кабачковая			60	0,3	1,8	2,3	27,8	0,0	0,0	2,2	7,2	0,2
	масло растительное	2	2										
	кабачки	67	50										
	лук	10	7										
	томатное паста	6	6										
220	Омлет с овощами			85	5,6	11,2	2,8	135,00	0,1	0,2	0,7	63,1	1,3
	молоко	21	21										
	масло сливочное	3	3										
	лук зеленый	6	5										
	морковь	19	15										
	яйцо	40	40										
	капуста	20	11										
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										
-	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	10,3	15,9	25,4	287,20	0,1	0,3	4,1	188,5	1,9
	ИТОГО за весь день			1307	38,1	47,7	144,9	1168,79	0,5	0,9	45,5	585,4	8,2

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	18	18										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
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													
	Персики	100	100	100	0,9	0,1	9,5	45,0	0,0	0,1	10,0	20,0	0,6
	Зефир	30	30	30	0,2	0,0	23,9	97,8	0,0	0,0	0,0	7,5	0,4
	ИТОГО			480	11,4	16,6	87,6	548,9	0,2	0,2	11,2	164,8	3,2
Обед													
13	Салат из свежих огурцов			40	0,3	2,4	1,0	26,9	0,0	0,0	3,8	8,7	0,2
	огурцы свежие	50	40										
	масло растит.	2	2										
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	18	16										
	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			550	27,0	12,5	60,8	464,4	0,4	0,4	15,6	96,2	6,8
Полдник													
237	Запеканка из творога			80	12,2	7,8	18,8	194,40	0,0	0,2	0,2	102,4	0,8
	творог	60	58										
	крупя манная	4	4										
	сахар	3	3										
	яйцо	1/4	10										
	масло сливочное	3	3										
	сметана	3	3										
213	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										
401	Кефир	150	150	150	0,1	0,0	8,3	33,3	0,0	0,0	0,0	8,3	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			254	12,7	8,7	29,7	248,0	0,0	0,2	0,3	123,3	1,0
	ИТОГО за весь день			1284	51,0	37,7	178,1	1261,29	0,5	0,8	27,1	384,2	11,0

1-3 года Четвертый день: четверг

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 гречневая молочная			150	4,5	4,1	12,8	106,20	0,1	0,0	0,0	7,1	1,9
	крупа гречневая	20	20										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
394	Чай с молоком			150	2,6	2,3	11,3	77,0	0,1	0,2	1,2	112,0	0,3
	чай - заварка	0,3	0,3										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
2	Хлеб пшенич. с повидлом			40	2,3	3,6	2,5	141,8	0,0	0,0	0,1	9,9	0,1
	масло сливочное	3	3										
	повидло	5	5										
	хлеб пшеничный	30	30										
Второй завтрак													
	Бананы	70	70	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	0,035	7	5,6	0,42
	Печенье	30	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	8,7	0,7
	ИТОГО			440	12,7	13,2	63,6	517,3	0,3	0,3	8,3	143,3	3,4
Обед													
14	Салат из свежих помидоров с луком			40	0,7	3,7	2,8	47,5	0,0	0,0	12,3	10,5	0,5
	помидоры	45	40										
	лук репчатый или зеленый	10	8										
	масло растительное	2	2										
86	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	18	16										

336	Капуста тушеная с мясом гов			130	2,7	4,2	12,3	97,7	0,0	0,1	22,3	72,1	1,1
	говядина	60	45										
	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										
	сахар	8	8										
	Хлеб ржаной	30	30										
	ИТОГО			550	7,9	10,5	59,7	366,0	0,2	0,2	41,6	136,7	4,6
Полдник													
249	Рыба, запеченная в омлете			60	9,8	3,3	1,9	76,50	0,1	0,1	0,1	30,1	0,8
	рыба	60	55										
	мука	3	3										
	молоко	8	8										
	масло сливочное	3	3										
яйцо	1\2	20											
395	Кофейный напиток с молоком			150	2,3	2,0	10,6	70,0	0,0	0,1	1,0	94,3	0,1
	кофейный напиток	2	2										
	сахар	8	8										
	молоко	100	100										
	Слива	30	30	30	0,2	0,1	2,9	14,7	0,0	0,0	3,0	6,0	0,2
	Хлеб пшеничный	15	15	15	3,2	0,4	1,3	94,4	0,1	0,0	0,0	8,0	0,5
	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			259	15,5	5,8	16,7	255,6	0,2	0,3	4,1	138,4	1,5
	ИТОГО за весь день:			1249	36,1	29,5	139,9	1138,88	0,7	0,7	53,9	418,4	9,5

1-3 года Пятый день: пятница

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 манная			150	3,3	3	22,4	129,51	0,0	0,0	0,0	7,8	0,3
	крупа 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	2,3	2,0	10,6	70,0	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	6,2	7,88	18,1	168,0	0,1	0,1	0,1	132,9	0,9
	масло сливочное	3	3										
	сыр	8	8										
	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
	ИТОГО			526	18,73	18,92	57,24	474,01	0,21	0,55	2,13	425,96	1,98

Обед

20	Салат из свежей капусты			40	0,6	2,0	3,6	35,0	0,0	0,0	13,0	14,9	0,2
	капуста белокочан.	47	39										
	морковь	10	5										
	масло растительное	2	2										
57	Борщ со сметаной			200	1,5	3,9	10,2	82,0	0,0	0,0	8,2	35,5	1,0
	кура	15	12										
	свекла	80	48										
	картофель	80	64										
	лук	16	12										
	морковь	16	12										
	капуста	64	48										
масло растительное	2	2											

304	Плов из кур.			100	10,0	9,2	16,7	190,00	0,1	0,1	0,2	18,9	0,9
	кура	50	42										
	лук	6	4										
	морковь	9	7										
	томатная паста	3	3										
крупа рисовая	28	28											
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	10,0	62,2	0,0	0,1	0,0	10,5	1,2
	ИТОГО			520	14,35	15,52	61,34	453,91	0,18	0,19	21,71	103,70	4,18
Полдник													
460	Оладьи			80	5,6	9,2	30,5	225,20	0,1	0,1	0,3	63,5	1,0
	мука	50	50										
	дрожжи	1,5	1,5										
	молоко	60	60										
	масло сливочное	3	3										
	яйцо	1\10	4										
	сахар	5	5										
	масло растительное	3	3										
	Сгущеное 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			254	11,8	14,6	40,7	338,6	0,2	0,4	3,1	316,3	1,2
	ИТОГО за весь день			1300	44,9	49,0	159,2	1266,5	0,5	1,2	26,9	846,0	7,3

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													
168	Каша молочная рисовая			150	2,2	3,8	23,3	136,45	0,0	0,0	0,0	4,4	0,3
	крупа рисовая	18	18										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
392	Чай с молоком			150	2,2	2,0	11,9	74,2	0,0	0,1	0,0	10,0	0,3
	чай (заварка)	0,3	0,3										
	молоко	100	100										
	сахар	8	8										
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

	Персики	100	100	100	0,9	0,1	9,5	45,0	0,0	0,1	10,0	20,0	0,6
	ИТОГО			450,00	8,4	15,4	63,0	425,6	0,1	0,2	10,0	46,0	2,3

Обед

34	Салат из свеклы с зеленым горошком			40	1,10	2,80	5,50	0,90	0,00	0,00	6,50	18,60	0,90
	свекла	27	20										
	горошек консервированный	15	10										
	масло растительное	2	2										
	яблоки	8,0	7,0										
	лук	3,0	2,0										
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	10	8										
	морковь	10	8										
	кура	18	16										
яйца	1/10	4											

245	Рыба припущенная			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	75										
	масло растительное	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	120	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	11,7	9,5	61,9	329,6	0,2	0,3	24,2	103,7	4,7
Полдник													
235	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										
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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			254	18,8	14,3	22,4	293,7	0,1	0,5	1,4	310,3	0,8
	ИТОГО за весь день			1274	38,9	39,2	147,3	1048,9	0,4	1,0	35,6	459,9	7,8

137	Рагу из овощей			80	1,0	5,7	5,5	76,2	0,0	0,0	5,0	18,3	0,5
	масло растительное	4	4										
	картофель	100	70										
	капуста	50	36										
	лук	13	10										
морковь	13	10											
376	Компот из сухофруктов			150	0,5	0,2	14,2	61,0	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	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО			550	9,38	15,10	45,26	354,49	0,11	0,41	18,77	110,34	6,89
Полдник													
195	Пудинг рисовый			80	2,8	4,3	26,4	155,20	0,0	0,1	0,0	23,6	1,4
	яйцо	1/2	13										
	крупа рис	20	20										
	молоко	30	30										
	масло сливочное	3	3										
	сахар	5	5										
	Повидло	20	20	20	0,6	2,0	15,3	81,7	0,0	0,0	0,0	2,5	0,2
392	Чай с молоком			150	2,2	2,0	11,9	74,2	0,0	0,1	0,0	10,0	0,3
	чай (заварка)	0,3	0,3										
	молоко	100	100										
	сахар	8	8										
	Слива	30	30	30	0,2	0,1	2,9	14,7	0,0	0,0	3,0	6,0	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	5,80	8,38	56,45	325,80	0,05	0,17	3,00	42,10	2,04
	ИТОГО за весь день			1340	30,87	44,55	205,27	1270,57	0,44	0,95	26,15	510,95	12,79

говядина	60	44	60	8,6	2,7	5,1	78,75	0,1	0,1	0,5	19,2	0,4
сухари панир	6	6										
масло сливочное	3	3										
молоко	14	14										

220	Омлет с овощами			85	5,6	11,2	2,8	135,00	0,1	0,2	0,7	63,1	1,3
	молоко	21	21										
	масло сливочное	3	3										
	лук зеленый	6	5										
	морковь	19	15										
	яйцо	40	40										
капуста	20	11											
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	10,8	1,7
	ИТОГО			565	22,27	22,25	50,95	494,61	0,37	0,41	23,74	137,71	5,81
Полдник													
231	Сырники из творога			70	13,1	8,9	8,0	163,63	0,1	0,3	0,3	155,6	0,7
	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											
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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО			244	18,0	14,0	18,0	269,1	0,1	0,6	1,4	354,4	0,9
	ИТОГО за весь день			1259	50,60	50,85	135,63	1194,84	0,69	1,22	36,15	630,31	9,64

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	3,92	2,00	23,38	127,32	0,10	0,02	0,98	17,48	1,13
	крупя овсяная	15	15										
	молоко	100	100										
	сахар	4	4										
	масло сливочное	3	3										
392	Чай с молоком			150	2,2	2,0	11,9	74,2	0,0	0,0	0,0	10,0	0,3
	чай (заварка)	0,3	0,3										
	молоко	100	100										
	сахар	8	8										
1	Хлеб пшеничн. с маслом и сыром			59	6,20	9,02	19,09	182,24	0,04	0,02	0,02	7,80	0,50
	сыр	8	8										
	масло сливочное	6	6										
	хлеб пшеничный	45	45										

Второй завтрак

	Зефир	30	30	30	0,2	0,0	23,9	97,8	0,0	0,0	0,0	7,5	0,4
399	Сок	120	120	120	0,6	0,0	12,1	51,2	0,0	0,0	2,4	8,4	1,7
	ИТОГО			509	13,18	12,97	90,46	532,73	0,15	0,05	3,43	51,18	4,01

Обед

13	Салат из свежих огурцов			40	0,3	2,4	1,0	26,9	0,0	0,0	3,8	8,7	0,2
	огурцы свежие	50	40										
	масло растит.	2	2										
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	18	16										
	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												
	рыба	60	50	60	8,59	2,66	5,09	78,75	0,05	0,05	0,54	19,20	0,43
	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	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО			540	15,17	13,08	67,06	447,66	0,16	0,11	11,39	85,88	4,47
Полдник													
140	Котлеты морковные со сгущенным молоком			80	5,43	5,60	14,08	128,77	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
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										
	Абрикос	50	50	50									
-	Соль за весь день	4	4	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО			304	8,58	8,30	27,04	217,77	0,10	0,20	28,40	169,20	2,30
	ИТОГО за день			1353	36,93	34,35	184,56	1198,16	0,41	0,36	43,21	306,27	10,78

1-3 года День десятый: пятница

неделя вторая

№ 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													
168	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром			150	4,5	4,1	12,8	106,20	0,1	0,0	0,0	7,1	1,9
	макаронные изделия	25	25										
	масло сливочное	3	3										
	сыр	8	8										
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 пшеничный с маслом			51	3,1	9,1	18,3	170,0	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	0,2	0,2	4,9	22,0	0,1	0,1	53,3	38,7	2,1
	Печенье	30	30	30	1,8	5,9	46,0	168,0	0,1	0,0	0,0	7,4	0,6
	ИТОГО			451	10,7	16,0	44,0	365,2	0,2	0,1	1,2	133,0	3,0

Обед

14	Салат из свежих помидоров с луком			40	0,7	3,7	2,8	47,5	0,0	0,0	12,3	10,5	0,5
	помидоры	45	40										
	лук репчатый или зеленый	10	8										
	масло растительное	2	2										
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	18	16										
	горошек консервированный	40	40										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
сметана	11	11											

291	Запеканка картофельная с мясом			100	7,6	5,9	16,1	148,13	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			50	0,9	2,5	3,5	40,1	0,0	0,0	0,7	14,6	0,2
	сметана	8	8										
	мука	5	5										
	томатная паста	5	5										
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	50,2	0,1	0,0	0,0	1,4	0,2
	ИТОГО			570	12,6	17,1	57,6	433,8	0,3	0,2	24,9	88,2	3,7
Полдник													
467	Булочка с яблоками			80	6,3	6,5	44	257,60	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										
	яблоко	50,0	35,0										
масло растительное	3	3											
400	Молоко кипяч.	150	150	150	4,6	4,1	7,6	85,0	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			234	10,9	10,6	51,2	342,6	0,2	0,4	3,2	271,8	1,4
	ИТОГО за весь день:			1255	34,2	43,7	152,8	1141,6	0,7	0,8	29,2	493,0	8,1