

Категория Дети 1,6 до3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Объем блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологичес кой карты
			Б	Ж	У		
День 1 от 1,6 - 3 года							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,70	5,25	8,32	208,5	1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло сливочное	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Какао	170	4,42	3,68	14,76	119,47	47/1
Итого за завтрак		365	12,65	17,20	39,89	501,49	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0,95	0,07	18,23	71,32	56
Итого за второй завтрак		100	0,95	0,07	18,23	71,32	
ОБЕД	Свежий помидор	40	0,40	0,08	1,60	9,68	51/1
	Борщ с мясом и сметаной	150	5,94	4,36	13,48	113,7	10
	Плов из птицы	170	17,71	15,70	28,44	223,84	20
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75	46
Итого за обед		550	26,83	21,01	81,07	538,17	
ПОЛДНИК	Булочка Домашняя	90	5,10	7,60	55,81	315	65
	Чай с сахаром	160	0,10	0,01	8,10	38	43
Итого за полдник		250	5,20	7,61	63,91	353	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	45,63	45,888	203,1	1463,98	

День 2 от 1,6 - 3 года							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	4,86	5,43	19,62	225	5,00
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Кофейный напиток с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47	47
Итого за завтрак		365	11,81	17,38	51,19	517,99	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Морс брусничный	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342
Итого за второй завтрак		200	0,14	0,1	12,62	53,09	
ОБЕД	Свежий огурец	40	0,34	0,03	1,48	6,08	51
	Суп картофельный с бобовыми	150	7,26	4,71	6,84	121,95	11
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,23	11,41	55,26	55
	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	34
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75	46
Итого за обед		515	15,25	9,91	69,00	471,97	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	150	12,21	11,66	31,20	283	6,5
	Чай с сахаром	160	0,10	0,01	8,10	38	43
Итого за полдник		310	12,31	11,67	39,30	321	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	39,51	39,058	172,11	1364,05	

День 3 от 1,6-3 года						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	6,52	7,95	30	217,42
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
	Масло сливочное	5	0,07	7,41	0,07	67,32
	Кофейный напиток (цикорий) с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47
Итого за завтрак		365	13,47	19,90	61,57	510,41
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	9,20	40,00
Итого за второй завтрак		200	0,1	0	9,2	40
ОБЕД	Свежий огурец	40	0,34	0,03	1,48	6,08
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,22	2,10	11,04	97,87
	Голубцы ленивые	180	15,39	11,79	12,60	218,52
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
Итого за обед		560	20,73	14,79	62,67	513,42
ПОЛДНИК	Булочка магазин	90	5,10	7,60	55,81	315
	Чай с сахаром	160	0,10	0,01	8,10	38
Итого за полдник		250	5,20	7,61	63,91	353
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	39,5	42,298	197,35	1416,83

День 4 от 1,6-3 года						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	5,55	2,62	29,32	165
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32
	Какао с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47
Итого за завтрак		395	12,50	14,57	60,892	457,99
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0,95	0,07	18,23	71,32
Итого за второй завтрак		100	0,95	0,07	18,23	71,32
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	2,62	3,30	14,85	112,5
	Картофельное пюре	100	2,10	2,80	14,79	90,09
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	2,40	2,53	15,96	74,46
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,5
Итого за обед		520	12,44	11,80	83,29	499,5
ПОЛДНИК	Рулет фруктовый	90	5,10	7,60	55,81	315
	Чай с молоком	160	3,17	2,75	13,40	91,25
Итого за полдник		250	8,27	10,35	69,21	406,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	34,16	36,788	231,62	1435,06

День 5 от 1.6 - 3 год А							
ЗАВТРАК	Каша Геркулес молочная	150	4,8	5,77	24	162	7
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Сыр порциями	6	2,33	3,00	0,00	36,2	49
	Кофейный напиток с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47	47
Итого за завтрак		371	14,08	20,72	55,572	491,19	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	150	6,00	4,80	6,30	100,50	21
Итого за второй завтрак		150	6	4,8	6,3	100,5	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	50	0,83	5,00	5,08	68,75	50
	Суп картофельный с крупой(пшено) и сметаной	180	5,06	3,07	8,46	113,8	72
	Макароны отварные с маслом	90	3,3	2,7	15,86	100,8	25
	Оладьи из печени	70	22,6	10,85	9,1	224	26
	Соус основной белый	30	0,30	3,00	0,95	32	44
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75	46
Итого за обед		610	34,87	25,488	77	730,3	
ПОЛДНИК	Гренка молочная	55	4,38	4,5	17,74	124	70
	Чай с сахаром	160	0,1	0,01	8,1	38	43
Итого за полдник		215	4,48	4,51	25,84	162	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	59,43	55,518	164,71	1483,99	

День 6 от 1.6 - 3 год А							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	5,76	6,93	28,8	194,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	4
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	4
	Кофейный напиток(цикорий) с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47	6
Итого за завтрак		395	12,71	18,88	60,37	487,39	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,80	5
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8	
ОБЕД	Ттица тушеная порциями	60	7,06	6,46	1,75	108,08	2
	Рассольник со сметаной	150	5,06	3,07	8,46	113,8	1
	Каша гречневая	90	5,13	4,33	24,70	162,3	27
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75	4
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	4
Итого за обед		490	20,03	14,728	72,46	575,13	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	90	5,10	7,60	55,81	315,00	6
	Молоко	180	5,49	4,89	9,09	102,01	4
Итого за полдник		270	10,59	12,49	64,9	417,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	43,71	46,478	207,04	1521,33	

День 7 от 1.6 - 3 года

ЗАВТРАК	Каша манная	150	5,70	5,25	8,32	208,50	1
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	4
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	4
	Какао с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47	47
Итого за завтрак		365	12,65	17,2	39,892	501,49	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	150	6,00	4,80	6,30	100,50	2
Итого за второй завтрак		150	6	4,8	6,3	100,5	2
ОБЕД	Свежий помидор	40	0,40	0,08	1,60	9,68	51
	Суп картофельный с клецками	150	3,99	3,27	13,54	99	1
	Рис отварной	90	2,18	3,22	22,05	125,82	2
	Соус основной белый	30	0,30	3,00	0,95	32	4
	Котлета мясная	70	13,16	11,1	10,64	195,06	3
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75	4
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	4
Итого за обед		570	22,81	21,538	86,33	652,51	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	150	12,21	11,66	31,20	283	6
	Чай с сахаром	160	0,10	0,01	8,10	38	4
Итого за полдник		310	12,31	11,67	39,3	321	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	53,77	55,208	171,82	1575,5	

День 8 от 1.6 - 3 года

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	6,52	7,95	30,00	217,42	4
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	41
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32	42
	Кофейный напиток с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47	47
Итого за завтрак		355	12,85	19,68	57,392	468,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Морс брусничный	200	0,14	0,10	12,62	53,09	342
Итого за второй завтрак		200	0,14	0,1	12,62	53,09	
ОБЕД	Свежий огурец	40	0,34	0,03	1,48	6,08	51/1
	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	16
	Рагу из овощей с мясом кур	180	22,12	18,25	23,71	240,42	31
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,08	20,81	84,75	46
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2	41
Итого за обед		610	27,42	22,06	77,03	528,95	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	90	5,1	7,6	55,81	315	66
	Чай с сахаром	160	0,1	0,01	8,1	38	43
Итого за полдник		250	5,2	7,61	63,91	353	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	45,61	49,45	210,95	1403,58	

День 9 от 1,6 - 3 года						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,12	7,42	22,12	176,25
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32
	Сыр порциями	6	0,93	1,20	0,00	36,2
	Кофейный напиток(цикорий) с молоком	170	4,42	3,68	14,76	119,47
Итого за завтрак		371	15	20,57	53,692	505,44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	9,20	40,00
Итого за второй завтрак		200	0,1	0	9,2	40
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	50	0,83	5,00	5,08	68,75
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	5,94	4,36	13,48	113,7
	Котлета рыбная натуральная	60	8,52	1,68	4,44	66,36
	Рис	90	2,18	3,22	22,05	125,82
	Соус основной белый	30	0,30	3,00	0,95	32
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75
Итого за обед		570	20,55	18,128	83,55	597,58
ПОЛДНИК	Батон	70	6,6	6,7	52,1	293
	Чай с сахаром	160	0,1	0,01	8,1	38
Итого за полдник		230	6,7	6,71	60,2	331
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1371	42,35	45,408	206,64	1474,02

День 10 от 1,6 - 3 года						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	4,86	5,43	19,62	225
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
	Масло	5	0,07	7,41	0,07	67,32
	Чай с молоком	160	3,17	2,75	13,4	91,25
Итого за завтрак		355	10,56	16,45	49,832	489,77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,80
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	9,31	41,8
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,38	2,45	1,23	28,58
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	6,54	9,34	108,5
	Жаркое по домашнему	180	22,03	5,65	19,58	189,28
	Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,01	20,81	84,75
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	106,2
Итого за обед		560	30,35	15,508	67,7	517,31
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	100	6,60	6,70	52,10	293,00
	Чай с сахаром	160	0,1	0,01	8,1	38
Итого за полдник		260	6,7	6,71	60,2	331
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	47,99	39,048	187,04	1379,88