День:Понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | |  |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **Ккал** | |
| **Завтрак День 1** | | | | | | | |  |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| 168 | Каша манная с маслом | 180 | 7,506 | 7,722 | 32,868 | 231,102 | |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,105 | 0,015 | 8,505 | 39,8 | |
|  | **Итого за завтрак:** | **370** | **5,955** | **11,525** | **46,065** | **406,902** | |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |  |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,496 | - | 14,012 | 57,04 | |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** | |
| **Обед** | | | | | | |  | |
| 98 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2,15 | 2,27 | 13,714 | 98,2 | |  |
| 107 | Тефтели из говядины с подливой | 60 | 12,496 | 10,8 | 4,9 | 168,984 | |
| 216 | Пюре картофельное | 120 | 2,44 | 5,7 | 21,9 | 145 | |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,991 | 101,7 | |
|  | **Итого за обед:** | **600** | **19,852** | **16,715** | **85,569** | **584,384** | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 265 | Блинчики со сгущенным молоком | 140 | 5,2 | 58,96 | 62,04 | 360 | |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 26 | |
|  | **Итого за полдник:** | **290** | **5,24** | **58,97** | **69,03** | **386** | |
|  | **Итого за день 1:** | **1370** | **25,037** | **87,21** | **214,676** | **1434,326** | |

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 2** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 310 | Каша пшеничная с маслом | 150 | 5,07 | 7,8 | | 19,4 | 217,44 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 9 | 2,3 | | 10,5 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **350** | **16,52** | **12,12** | | **60,44** | **393,24** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 6 | Борщ со сметаной | 180 | 1,6 | 4 | | 11,3 | 87,8 |
| 46 | Курица тушенная с овощами | 60 | 3,644 | 2,831 | | 6,413 | 169 |
| 49 | Вермишель отварная (гарнир) | 120 | 4,69 | 6,48 | | 25,03 | 183,81 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 98 |
| 381 | Кисель | 150 | 0,18 | 0,08 | | 20,64 | 84 |
|  | **Итого за обед:** | **560** | **12,484** | **13,691** | | **77,873** | **622,61** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 231 | Сырники с творогом | 55 | 10,279 | 6,968 | | 6,27 | 128,7 |
| 397 | Какао на молоке | 180 | 4,65 | 4,65 | | 19 | 135,9 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 70,5 |
|  | **Итого за полдник:** | **265** | **17,299** | **11,918** | | **39,76** | **335,1** |
|  | **Итого за день 2:** | **1275** | **47,803** | **38,229** | | **199,073** | **1428** |

День:Среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 3** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 |
| 415 | Каша рисовая с маслом | 180 | 7,416 | 6,804 | 30,348 | | 231,102 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 9 | 2,3 | 10,5 | | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **380** | **18,866** | **16,654** | **55,468** | | **406,902** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | | **95** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 20 | Салат из капусты с морковью | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | | 34,96 |
| 88 | Гороховый суп | 180 | 8,241 | 5,81 | 20,8 | | 143,357 |
| 43 | Рыбная котлета | 60 | 28,58 | 4,98 | 4,41 | | 108 |
| 216 | Пюре картофельное | 120 | 2,448 | 3,84 | 16,356 | | 145 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | 70,5 |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 150 | 0,396 | 0,018 | 24,991 | | 101,7 |
|  | **Итого за обед:** | **590** | **42,795** | **18,508** | **84,127** | | **603,517** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 10 | Молочный вермишелевый суп со сл. маслом | 180 | 6,34 | 8,915 | 26,25 | | 204,5 |
| 392 | Чай | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | | 26 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | 70,5 |
|  | **Итого за полдник:** | **360** | **8,75** | **9,225** | **47,73** | | **301** |
|  | **Итого за день 3:** | **1430** | **71,911** | **44,887** | **208,325** | | **1465,219** |

День:Четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 4** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | 136 |
| 130 | Каша овсяная с маслом и с сахаром | 180 | 6,03 | 8,82 | 24,39 | | 200,7 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 9 | 2,3 | 10,5 | | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **370** | **17,48** | **18,67** | **49,51** | | **376,5** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,496 | - | 14,012 | | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,496** | **-** | **14,012** | | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 280 | Рассольник со сметаной | 180 | 4,882 | 6,56 | 12,35 | | 119,42 |
| 13 | Биточки говяжьи с подливой | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | | 139 |
| 49 | Рожки отварные | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | | 183,81 |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | | 46,95 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | 70,5 |
| 381 | Кисель | 150 | 0,18 | 0,08 | 20,64 | | 84 |
|  | **Итого за обед:** | **590** | **22,152** | **25,53** | **86,33** | | **648,29** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 215 | Омлет | 85 | 6,61 | 8,96 | 5,58 | | 157 |
| 114 | Чай с молоком | 150 | 2,34 | 2,33 | 14,02 | | 84,8 |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 40 | 1,19 | 2,07 | 1,27 | | 33 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | | 70,5 |
|  | **Итого за полдник:** | **300** | **12,51** | **13,66** | **20,87** | | **345,3** |
|  | **Итого за день 4:** | **1350** | **52,611** | **55,86** | **170,722** | | **1427,13** |

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 5** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 31 | Каша пшенная молочная с маслом | 180 | 6,69 | 7,2 | | 32,90 | 168,7 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,105 | 0,015 | | 8,505 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **370** | **18,14** | **17,05** | | **58,02** | **393,24** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,496 | - | | 14,012 | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,496** | **-** | | **14,012** | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 112 | Огурец соленый | 40 | 1,08 | 3,04 | | 1,04 | 26,8 |
| 870 | Овощной суп со сметаной со сметаной | 180 | 16,20 | 13,28 | | 11,03 | 106,54 |
| 176 | Пироги с картошкой и с сырками | 80 | 5,2 | 3,2 | | 28,72 | 168,4 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 70,5 |
| 522 | Компот из сушенных фруктов | 150 | 0,396 | 0,018 | | 24,991 | 101,7 |
|  | **Итого за обед:** | **490** | **25,246** | **19,838** | | **80,271** | **473,94** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 414 | Гречневая каша со сл. маслом | 150 | 10,61 | 7,88 | | 25,68 | 270 |
| 529 | Молоко кипяченое | 150 | 4,19 | 4,79 | | 7,56 | 90,0985 |
| 114 | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2.33 | | 11,31 | 84,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 70,5 |
|  | **Итого за полдник:** | **480** | **19,82** | **15,3** | | **59,04** | **448,5** |
|  | **Итого за день 5:** | **1440** | **54,807** | **49,903** | | **209,348** | **1400,87** |

День: Суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 6** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 418 | Каша ячневая с маслом | 150 | 7,4 | 6,80 | | 24,78 | 184 |
| 150 | Чай с лимоном | 160 | 0,028 | 0 | | 9 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **350** | **9,878** | **14,35** | | **53,96** | **359,8** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 99 | Свекольник со сметаной | 180 | 2,55 | 0,86 | | 8,45 | 65,83 |
| 51 | Жаркое по домашнему | 80 | 5,31 | 5,43 | | 9,7 | 252,45 |
| 20 | Салат из капусты с морковью | 50 | 0,84 | 3,64 | | 5,41 | 52,44 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 98 |
| 381 | Кисель | 150 | 0,301 | 0 | | 54,69 | 84 |
|  | **Итого за обед:** | **510** | **11,371** | **10,23** | | **92,74** | **552,82** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка | 80 | 10,5 | 6,26 | | 33,3 | 230 |
| 397 | Какао | 180 | 4,65 | 4,65 | | 19 | 119 |
|  | **Итого за полдник:** | **260** | **15,15** | **10,91** | | **52,3** | **349** |
|  | **Итого за день 6:** | **1220** | **37,899** | **35,99** | | **214,44** | **1356,52** |

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 7** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 168 | Каша манная с маслом | 150 | 7,506 | 7,722 | 32,868 | 231,102 |
| 393 | Чай с лимоном | 160 | 0,028 | 0 | 9 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **350** | **9,984** | **15,272** | **56,306** | **406,902** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,496 | - | 14,012 | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 870 | Щи из свежей капусты | 200 | 7,42 | 5,86 | 4,14 | 106,54 |
| 90 | Плов мясной | 120 | 12,15 | 12,225 | 25,65 | 263,25 |
| 112 | Огурец свежий | 40 | 1,193 | 2,076 | 2,5 | 26,8 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 381 | Кисель | 150 | 0,301 | 0 | 20,64 | 84 |
|  | **Итого за обед:** | **550** | **23,434** | **20,461** | **67,42** | **551,09** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 265 | Блинчики со сгущенным молоком | 130 | 5,2 | 58,96 | 62,04 | 360 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 4,65 | 4,65 | 19 | 26 |
|  | **Итого за полдник:** | **280** | **5,24** | **58,97** | **69,03** | **489** |
|  | **Итого за день 7:** | **1280** | **39,154** | **94,703** | **206,768** | **1401,032** |

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 8** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 310 | Каша пшеничная с маслом | 180 | 7,4 | 6,80 | | 30,34 | 217,44 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,028 | 0 | | 9 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **370** | **9,878** | **14,35** | | **53,96** | **393,24** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,05 | 0,35 | | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,05** | **0,35** | | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 280 | Рассольник со сметаной | 180 | 1,598 | 4,088 | | 13,542 | 119,42 |
| 43 | Рыбные котлеты | 60 | 28,58 | 4,98 | | 4,41 | 176,53 |
| 216 | Пюре картофельное (гарнир) | 120 | 2,452 | 5,7 | | 21,9 | 145 |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 1,193 | 2,076 | | 2,5 | 46,95 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 70,5 |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,396 | 0,18 | | 24,991 | 101,7 |
|  | **Итого за обед:** | **620** | **36,589** | **17,324** | | **81,833** | **660,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 231 | Сырники с творогом | 55 | 7,73 | 6,91 | | 23,03 | 128,7 |
| 397 | Какао | 150 | 4,65 | 4,65 | | 19 | 119 |
|  | **Итого за полдник:** | **205** | **12,44** | **9,21** | | **48,15** | **247,7** |
|  | **Итого за день 8:** | **1295** | **59,957** | **41,234** | | **204,943** | **1400,04** |

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 9** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 415 | Каша рисовая на молоке | 180 | 6,03 | 8,82 | | 24,39 | 231,102 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,028 | - | | 9,01 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **370** | **8,508** | **16,37** | | **48,02** | **406,902** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,49 | - | | 14,012 | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,49** | **-** | | **6,86** | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 6 | Борщ со сметаной | 180 | 1,6 | 4 | | 11,3 | 87,8 |
| 46 | Куриные грудки тушёные с овощами | 60 | 3,644 | 2,831 | | 6,413 | 169 |
| 49 | Вермишель отварная (гарнир) | 120 | 4,69 | 6,48 | | 25,03 | 183,81 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 70,5 |
| 381 | Кисель | 150 | 0,066 | -= | | 16,695 | 84 |
|  | **Итого за обед:** | **580** | **12,37** | **13,611** | | **73,928** | **595,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 414 | Гречневая каша с молоком и со сл. маслом | 150 | 10,61 | 7,88 | | 25,68 | 200 |
| 529 | Молоко | 150 | 4,19 | 4,79 | | 7,56 | 90,09 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | | 6,99 | 26 |
|  | **Итого за полдник:** | **450** | **14,84** | **12,68** | | **52,91** | **316,09** |
|  | **Итого за день 9:** | **1500** | **36,208** | **42,661** | | **188,87** | **1375,142** |

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | | **Калорийность,**  **ккал** |
| **Завтрак День 10** | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | | 14,62 | 136 |
| 418 | Каша ячневая с маслом | 155 | 7,01 | 6,36 | | 24,78 | 184 |
| 393 | Чай с лимоном | 160 | 0,028 | - | | 9,01 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **355** | **9,488** | **13,91** | | **48,41** | **359,8** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | | |
| 368 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 89 | Картофельный суп со сметаной | 180 | 2,15 | 2,27 | | 13,714 | 80,6 |
| 73 | Зраза мясная | 120 | 12,684 | 17,568 | | 14,052 | 265,716 |
| 20 | Салат из капусты с морковью | 40 | 1,5 | 2,1 | | 5,85 | 50,4 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | | 14,49 | 70,5 |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | | 24,991 | 101,7 |
|  | **Итого за обед:** | **680** | **21,552** | **26,097** | | **89,448** | **568,916** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 186 | Булочка с изюмом | 80 | 3,72 | 3,78 | | 23,89 | 289,015 |
| 397 | Какао | 150 | 3,15 | 2,72 | | 12,96 | 89 |
|  | **Итого за полдник:** | **230** | **6,87** | **6,5** | | **36,85** | **378,015** |
|  | **Итого за день 10:** | **1365** | **39,41** | **47,007** | | **195,708** | **1401,731** |

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **Ккал** |
| **Завтрак День 11** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 31 | Каша пшенная с маслом и сахаром | 150 | 5,07 | 7,8 | 19,4 | 168,7 |
| 393 | Чай с лимоном | 160 | 0,028 | - | 9,01 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **350** | **7,548** | **15,35** | **43,03** | **401,03** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 88 | Гороховый суп со сметаной | 180 | 8,241 | 5,81 | 20,8 | 143,357 |
| 176 | Пироги с картошкой и с сырками | 80 | 5,2 | 3,2 | 28,72 | 168,4 |
| 112 | Огурец | 40 | 0,35 | 2,01 | 1 | 25,25 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 381 | Кисель | 150 | 0,18 | 0,08 | 20,64 | 84 |
|  | **Итого за обед:** | **490** | **16,341** | **11,4** | **85,65** | **491,507** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 10 | Молочный вермишелевый суп со сл. маслом | 180 | 6,34 | 8,915726,25,204,588 | 25,68 | 216 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 397 | Какао | 180 | 4,65 | 4,65 | 19 | 118,67 |
|  | **Итого за полдник:** | **390** | **30,039** | **13,865** | **59,74** | **393,67** |
|  | **Итого за день 11:** | **1330** | **55,428** | **41,115** | **209,42** | **1391,207** |

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне летний

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепткры** | **Прием пищи,**  **наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** |
| **Белки,г.** | **Жиры,г.** | **Углеводы,г.** | **Калорийность,**  **Ккал** |
| **Завтрак День 12** | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| 130 | Каша ячневая с маслом и сахаром | 180 | 6,03 | 8,82 | 24,39 | 200,7 |
| 393 | Чай с лимоном | 150 | 0,028 | - | 9,01 | 39,8 |
|  | **Итого за завтрак:** | **370** | **8,508** | **16,37** | **48,02** | **376,5** |
| **2-ой завтрак** | | | | | | | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,496 | - | 14,012 | 57,04 |
|  | **Итого за 2-ой завтрак** | **100** | **0,496** | **-** | **14,012** | **57,04** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 870 | Овощной суп со сметаной | 200 | 7,42 | 5,86 | 4,14 | 106,54 |
| 37 | Сосиска | 50 | 11,04 | 15,2 | 0,08 | 169 |
| 49 | Рожки отварные | 120 | 4,69 | 6,48 | 25,03 | 183,81 |
| 112 | Огурец свежий | 45 | 0,35 | 2,01 | 1 | 25,25 |
| 0 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 522 | Компот из сушёных фруктов | 180 | 0,396 | 0,018 | 24,991 | 101,7 |
|  | **Итого за обед:** | **635** | **26,266** | **29,868** | **69,731** | **656,8** |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 593 | Коржик | 60 | 4,08 | 7,32 | 41,21 | 247,04 |
| 397 | Какао | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
|  | **Итого за полдник:** | **210** | **7,23** | **10,04** | **54,17** | **336,04** |
|  | **Итого за день 12:** | **1315** | **42,5** | **56,278** | **185,933** | **1426,38** |