

*- с 1.03 лук по Т.К №9.

** - с 1.03 в салатах по Т.К. №5, №11, №11/1 свежую морковь заменить на отварную(см. Т.К.)

***- салаты по Т.К. №8, №10, 10/1, №13 с 1.03 заменить на салат по Т.К. №4.

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Сезон: осенне-зимне-весенний

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
19/1	Каша гречневая рассыпчатая Гречка Сливочное масло	60	20,00 3,00	20,00 3,00	12,30 0,80	6,10 72,50	59,50 1,30	342,00 661,00	2,48 0,02	3,40 2,18	11,94 0,04	88,23 19,83	0,38
50	Яйцо варёное	43,75	50,00	43,75	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,56	
3	Икра кабачковая(баклажанная)	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,33	6,23	5,39	83,30	5,70
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком Кофейный напиток Сгущённое молоко	200	1,40 40,00	1,40 40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
	Печенье с маслом Печенье Сливочное масло	35 7	35,00 7,00	35,00 7,00	7,50 0,80	9,80 72,50	74,40 1,30	417,00 661,00	2,68 0,06	8,51 5,08	26,13 0,09	192,22 46,27	
	Всего за завтрак								11,57	22,14	65,67	509,31	
Обед													
34	Борщ с фасолью и сметаной Картофель Свекла Лук Морковь Фасоль Томатная паста Сметана Масло растительное	200	60,00 20,00 10,00 10,00 8,00 5,00 9,00 2,00	45,00 16,00 8,00 8,00 8,00 5,00 9,00 2,00	2,00 1,50 1,40 1,30 21,00 4,80 2,50 0,00	0,40 0,10 0,20 0,10 2,00 0,00 20,00 99,90	16,30 8,80 8,20 6,90 47,00 19,00 3,40 0,00	77,00 42,00 41,00 35,00 298,00 102,00 206,00 899,00	4,24 0,90 0,24 0,11 0,10 1,68 0,24 0,23 0,00	5,67 0,18 0,02 0,02 0,01 0,16 0,00 1,80 2,00	16,87 7,34 1,41 0,66 0,55 3,76 0,95 0,31 0,00	137,33 34,65 6,72 3,28 2,80 23,84 5,10 18,54 17,98	31,20

	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
56	Макаронны отварные с маслом	100							3,87	2,63	24,71	138,13	0,30
	Макаронны		35,00	35,00	11,00	1,30	70,50	338,00	3,85	0,46	24,68	118,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
77	Бифштекс	50							13,32	12,63	7,75	197,79	
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Растительное масло		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
10/1	Салат из свежей капусты ***	50							0,88	2,06	2,81	33,86	21,30
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		5,00	4,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,05	0,00	0,28	1,40	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
104	Кисель из сухофруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	Крахмал		5,00	5,00					0,00	0,00	0,00	0,00	
	сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								25,67	23,38	88,92	672,36	
Уплотнённый полдник													
53	Овощное рагу	150							3,82	4,79	15,91	124,10	0,05
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Капуста		170,00	136,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,45	0,14	6,39	38,08	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	

	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
92	Булочка домашняя	70							7,21	9,14	39,82	271,10	0,36
	Мука		45,00	45,00	10,30	1,10	70,60	334,00	4,64	0,50	31,77	150,30	
	Молоко		60,00	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,74	1,92	2,82	36,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Дрожжи		2,00	2,00	12,70	2,70	8,50	109,00	0,25	0,05	0,17	2,18	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								13,06	14,94	85,83	537,30	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								50,30	60,47	240,42	1718,97	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
24	Каша молочная"Полтавка"	200							5,80	6,28	24,25	177,58	2,10
	Полтавка		20,00	20,00	11,50	1,30	67,90	329,00	2,30	0,26	13,58	65,80	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
110	Булка с маслом и сыром								4,22	8,30	10,11	132,81	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Сыр	10,1	10,70	10,10	26,00	26,00	0,00	344,00	2,63	2,63	0,00	34,74	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за завтрак								13,22	18,10	49,51	416,29	
Обед													
36	Рассольник со сметаной	200							2,01	5,53	13,09	110,93	11,80
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Перловка		6,00	6,00	9,30	1,10	66,90	315,00	0,56	0,07	4,01	18,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Солёный огурец		15,00	12,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,10	0,01	0,20	1,56	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
69	Котлета мясная	60							14,09	12,93	12,76	223,69	0,90
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	

	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за уплотнённый полдник								19,80	9,28	50,08	364,12	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								56,02	49,55	171,98	1367,76	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
27	Каша молочная "Дружба"	200							4,89	6,31	22,06	165,60	1,60
	Пшеница		6,00	6,00	11,50	3,30	66,50	342,00	0,69	0,20	3,99	20,52	
	Рис		10,00	10,00	7,00	1,00	74,00	333,00	0,70	0,10	7,40	33,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
96	Какао на молоке	200							3,60	3,78	15,32	110,81	0,90
	Какао		1,70	1,70	24,30	15,00	10,20	289,00	0,41	0,26	0,17	4,91	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Булка с маслом								1,60	5,56	10,67	99,27	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								10,09	15,64	48,05	375,68	
Обед													
33	Суп овощной со сметаной на м/б	200							2,48	4,58	13,84	107,12	11,20
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Сметана		4,00	4,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,10	0,80	0,14	8,24	
	Зелёный горошек		15,00	14,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,43	0,03	0,91	5,60	
	Капуста		30,00	24,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,43	0,02	1,13	6,72	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
70	Бефстроганов в томатном соусе	50/50							12,60	12,08	5,69	182,11	2,80
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	

	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
19	Каша гречневая рассыпчатая	100							4,32	3,59	20,85	132,92	0,38
	Гречка		35,00	35,00	12,30	6,10	59,50	342,00	4,31	2,14	20,83	119,70	
	Сливочное масло		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
4	Салат из квашеной капусты	45							0,74	2,05	1,71	29,31	9,90
	Капуста квашеная		50,00	35,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,63	0,04	1,05	8,05	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	Сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								23,49	22,69	78,86	616,71	
Уплотнённый полдник													
87	Сырник творожный с изюмом	100							15,80	12,66	20,31	264,68	0,80
	Творог		75,00	75,00	18,00	9,00	3,00	169,00	13,50	6,75	2,25	126,75	
	Изюм		5,00	5,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,17	0,07	2,42	14,20	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		15,00	15,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,55	0,17	10,59	50,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
17	Соус молочно-сметанный	100							3,07	4,20	13,91	107,00	0,80
	Сметана		5,00	5,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,13	1,00	0,17	10,30	
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Крахмал		5,00	5,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,04	0,00	4,05	16,75	
	Сахар		3,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	3,75

	Всего за уплотнённый полдник					20,89	17,87	64,32	513,78	
	Соль за день	4	4,00	4,00						
	Всего за день					54,48	56,20	191,23	1506,17	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
25	Каша гречневая молочная	200							5,96	7,24	22,57	180,18	2,40
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Гречка		20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,46	1,22	11,90	68,40	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
110	Булка с маслом и сыром								4,22	8,18	10,67	134,01	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Сыр	10,1	10,70	10,10	26,00	26,00	0,00	344,00	2,63	2,63	0,00	34,74	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Всего за завтрак								13,38	18,94	48,39	420,09	
Обед													
39	Суп "Полевой" со сметаной на м/б	200							2,05	5,65	12,87	110,99	11,10
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Пшено		6,00	6,00	11,50	3,30	66,50	342,00	0,69	0,20	3,99	20,52	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
66	Жаркое по-домашнему	150							13,93	13,03	6,96	202,15	34,40
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Картофель		135,00	101,00	1,80	0,10	4,70	28,00	1,82	0,10	4,75	28,28	

	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
1	Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	50							1,27	2,09	2,87	35,58	6,80
	Солёные огурцы		15,00	12,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,10	0,01	0,20	1,56	
	Зелёный горошек		40,00	36,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,12	0,07	2,34	14,40	
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	150							0,29	0,21	15,08	66,33	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	С-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								20,69	21,37	57,10	509,05	
Уплотнённый полдник													
79	Котлета рыбная	65							14,94	3,29	12,76	140,36	1,80
	Рыба(без головы)		98,00	72,50	17,20	0,50	0,00	73,00	12,47	0,36	0,00	52,93	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
6	Салат из отварной свеклы с чесноком	60							1,33	3,09	7,64	63,43	2,90
	Свекла		100,00	80,00	1,50	0,10	8,80	42,00	1,20	0,08	7,04	33,60	
	Чеснок		3,00	2,00	6,50	0,50	29,90	143,00	0,13	0,01	0,60	2,86	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	

	Всего за уплотнённый полдник					17,90	6,99	40,69	298,89	
	Соль за день	4	4,00	4,00						
	Всего за день					51,97	47,29	146,18	1228,04	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
86	Пудинг творожный	100							15,11	9,53	14,37	206,71	0,60
	Творог		75,00	75,00	18,00	9,00	3,00	169,00	13,50	6,75	2,25	126,75	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Манка		10,00	10,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,03	0,10	7,06	33,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
16	Соус молочный	100							2,94	3,20	18,73	116,65	0,80
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Крахмал		5,00	5,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,04	0,00	4,05	16,75	
96	Какао на молоке	200							3,60	3,78	15,32	110,81	0,90
	Какао		1,70	1,70	24,30	15,00	10,20	289,00	0,41	0,26	0,17	4,91	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Булка с маслом								1,60	5,56	10,67	99,27	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								23,25	22,06	59,09	533,44	
Обед													
38	Суп картофельный с яйцом со сметаной на к/б	200							3,13	6,79	12,05	122,28	24,80
	Картофель		85,00	64,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,28	0,26	10,43	49,28	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	

68	Слов из отварной квлинн Курица Рис Морковь Лук Томатная паста Масло сливочное	150	115,00 35,00 10,00 10,00 5,00 4,00	105,00 35,00 8,00 8,00 5,00 4,00	18,20 7,00 1,30 1,40 4,80 0,80	18,40 1,00 0,10 0,20 0,00 72,50	0,00 74,00 6,90 8,20 19,00 1,30	238,00 333,00 35,00 41,00 102,00 661,00	22,05 19,11 2,45 0,10 0,11 0,24 0,03	22,59 19,32 0,35 0,01 0,02 0,00 2,90	28,11 0,00 25,90 0,55 0,66 0,95 0,05	404,07 249,90 116,55 2,80 3,28 5,10 26,44	1,60
4	Салат из квашеной капусты Капуста квашеная Лук* Масло растительное	45	50,00 10,00 2,00	35,00 8,00 2,00	1,80 1,40 0,00	0,10 0,20 99,90	3,00 8,20 0,00	23,00 41,00 899,00	0,74 0,63 0,11 0,00	2,05 0,04 0,02 2,00	1,71 1,05 0,66 0,00	29,31 8,05 3,28 17,98	9,90
99	Компот из с/фруктов Сухофрукты Сахар С-витамин	150	15,00 10,00 0,05	15,00 10,00 0,05	1,30 0,00 0,05	0,00 0,00	49,80 99,80	209,00 399,00	0,20 0,20 0,00	0,00 0,00 0,00	17,45 7,47 9,98	71,25 31,35 39,90	0,85
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								29,27	31,83	78,63	720,91	
Уплотнённый полдник													
2	Салат "Зимний" Картофель Морковь Солёный огурец Зелёный горошек Лук* Яйцо Масло растительное	170	100,00 40,00 30,00 30,00 20,00 25,00 5,00	75,00 32,00 30,00 27,00 17,00 21,88 5,00	2,00 1,30 0,80 3,10 1,40 12,70 0,00	0,40 0,10 0,10 0,20 0,20 11,50 99,90	16,30 6,90 1,70 6,50 8,20 0,70 0,00	77,00 35,00 13,00 40,00 41,00 157,00 899,00	6,01 1,50 0,42 0,24 0,84 0,24 2,78 0,00	7,96 0,30 0,03 0,03 0,05 0,03 2,52 5,00	18,25 12,23 2,21 0,51 1,76 1,39 0,15 0,00	169,92 57,75 11,20 3,90 10,80 6,97 34,35 44,95	11,10
102	Чай с лимоном Чай Лимон Сахар	150	0,50 10,00 10,00	0,50 10,00 10,00	0,90 0,00	0,10 0,00	3,00 99,80	34,00 399,00	0,09 0,09 0,00	0,01 0,01 0,00	10,28 0,30 9,98	43,30 3,40 39,90	0,06
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
107	Яблоко печёное Яблоко Сахар	100	110,00 2,00	97,00 2,00	0,40 0,00	0,40 0,00	9,80 99,80	47,00 399,00	0,39 0,39 0,00	0,39 0,39 0,00	11,50 9,51 2,00	53,57 45,59 7,98	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								8,03	8,96	50,05	318,59	

	Соль за день	4	4,00	4,00					
	Всего за день					60,55	62,85	187,78	1572,94

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
57	Плов вегетарианский с изюмом	120							3,17	3,44	39,47	207,99	2,10
	Рис		40,00	40,00	7,00	1,00	74,00	333,00	2,80	0,40	29,60	133,20	
	Изюм		10,00	10,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,34	0,14	4,83	28,40	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200							2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
	Кофейный напиток		1,40	1,40									
	Сгущённое молоко		40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	Печенье с маслом								2,68	8,51	26,13	192,22	
	Печенье	35	35,00	35,00	7,50	9,80	74,40	417,00	2,63	3,43	26,04	145,95	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								8,69	13,95	87,68	518,21	
Обед													
42	Суп гороховый(фасолевый) со сметаной	200							2,97	5,56	12,24	111,40	7,50
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Горох(фасоль)		8,00	7,00	23,00	1,60	48,10	299,00	1,61	0,11	3,37	20,93	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
59	Картофельное пюре	120							3,75	5,68	20,83	150,06	30,20
	Картофель		150,00	113,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,26	0,45	18,42	87,01	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	

69	Котлета мясная	60							14,09	13,93	12,76	232,68	0,90
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
10	Салат из свежей капусты ***	50							0,94	3,06	3,09	44,25	21,30
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	150							0,29	0,21	15,08	66,33	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								25,19	28,83	83,32	698,72	
Уплотнённый полдник													
3	Икра кабачковая(баклажанная)	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,33	6,23	5,39	83,30	5,70
56	Макароньы отварные с маслом	100							3,87	2,63	24,71	138,13	0,30
	Макароньы		35,00	35,00	11,00	1,30	70,50	338,00	3,85	0,46	24,68	118,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за уплотнённый полдник								6,74	9,46	50,10	313,13	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								40,63	52,24	221,11	1530,06	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
49	Омлет Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110	50,00 2,00 10,00 50,00	43,75 2,00 10,00 50,00	12,70 0,80 10,30 2,90	11,50 72,50 1,10 3,20	0,70 1,30 70,60 4,70	157,00 661,00 334,00 60,00	8,05 5,56 0,02 1,03 1,45	8,19 5,03 1,45 0,11 1,60	9,74 0,31 0,03 7,06 2,35	145,31 68,69 13,22 33,40 30,00	0,38
13	Салат из свежей капусты с зелёным горошком*** Капуста Масло растительное Морковь Зелёный горошек Лук	50	60,00 2,00 10,00 15,00 10,00	48,00 2,00 8,00 12,00 8,00	1,80 0,00 1,30 3,10 1,40	0,10 99,90 0,10 0,20 0,20	4,70 0,00 6,90 6,50 8,20	28,00 899,00 35,00 40,00 41,00	1,45 0,86 0,00 0,10 0,37 0,11	2,09 0,05 2,00 0,01 0,02 0,02	4,24 2,26 0,00 0,55 0,78 0,66	42,30 13,44 17,98 2,80 4,80 3,28	
98	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Молоко Сахар	200	1,40 110,00 10,00	1,40 110,00 10,00	2,90 0,00	3,20 0,00	4,70 99,80	60,00 399,00	3,19 0,00 3,19 0,00	3,52 0,00 3,52 0,00	15,15 0,00 5,17 9,98	105,90 0,00 66,00 39,90	0,90
	Булка с маслом Булка Масло сливочное	20 7	20,00 7,00	20,00 7,00	7,70 0,80	2,40 72,50	52,90 1,30	265,00 661,00	1,60 1,54 0,06	5,56 0,48 5,08	10,67 10,58 0,09	99,27 53,00 46,27	
	Всего за завтрак								14,29	19,36	39,81	392,78	
Обед													
35	Щи из квашеной капусты со сметаной Картофель Квашенная капуста Лук Морковь Сметана	200	60,00 40,00 10,00 10,00 9,00	45,00 40,00 8,00 8,00 9,00	2,00 1,80 1,40 1,30 2,50	0,40 0,10 0,20 0,10 20,00	16,30 3,00 8,20 6,90 3,40	77,00 23,00 41,00 35,00 206,00	2,32 0,90 0,72 0,11 0,10 0,23	5,49 0,18 0,04 0,02 0,01 1,80	11,03 7,34 1,20 0,66 0,55 0,31	104,77 34,65 9,20 3,28 2,80 18,54	25,50

	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
73	Ёжики в томатном соусе	80							13,81	14,12	12,82	233,87	3,30
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Рис		10,00	10,00	7,00	1,00	74,00	333,00	0,70	0,10	7,40	33,30	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
48/1	Свекла тушеная	50							1,31	3,08	7,24	62,23	0,20
	Свекла		80,00	64,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,96	0,06	5,63	26,88	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
99	Компот из с/фруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								20,80	23,09	67,85	566,12	
Уплотнённый полдник													
58	Картофель в молоке	120							3,75	5,68	20,83	150,06	32,20
	Картофель		150,00	113,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,26	0,45	18,42	87,01	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
79	Котлета рыбная	65							14,94	4,29	12,76	149,35	1,80
	Рыба(без головы)		98,00	72,50	17,20	0,50	0,00	73,00	12,47	0,36	0,00	52,93	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	

	Солёный помидор	30	30,00	30,00	1,10	0,10	3,50	20,00	0,33	0,03	1,05	6,00	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								21,05	11,01	64,74	447,51	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								56,13	53,46	172,40	1406,41	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
84	Творожная запеканка	100							15,11	9,53	14,37	206,71	0,60
	Творог		75,00	75,00	18,00	9,00	3,00	169,00	13,50	6,75	2,25	126,75	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,03	0,10	7,06	33,30	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
16	Соус молочный	100							2,94	3,20	18,73	116,65	0,80
	Молоко		100,00	100,00	2,90	3,20	4,70	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Крахмал		5,00	5,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,04	0,00	4,05	16,75	
96	Какао на молоке	200							12,05	20,14	36,67	378,84	0,90
	Какао		1,70	1,70	24,30	15,00	10,20	289,00	0,41	0,26	0,17	4,91	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
110	Булка с маслом и сыром								4,22	8,18	10,67	134,01	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Сыр	10,1	10,70	10,10	26,00	26,00	0,00	344,00	2,63	2,63	0,00	34,74	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Всего за завтрак								34,32	41,05	80,44	836,21	
Обед													
45	Суп гречневый со сметаной	200							2,10	5,82	12,45	110,99	16,70
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Гречка		6,00	6,00	12,30	6,10	59,50	342,00	0,74	0,37	3,57	20,52	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	

	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
72	Голубци ленивые	150							17,07	37,73	17,50	481,21	2,80
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Капуста		160,00	128,00	2,50	20,00	3,40	206,00	3,20	25,60	4,35	263,68	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Рис		10,00	10,00	7,00	1,00	74,00	333,00	0,70	0,10	7,40	33,30	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Солёный огурец	30	30,00	30,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,24	0,03	0,51	3,90	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	150							0,29	0,21	15,08	66,33	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								22,85	44,19	64,85	756,43	
Уплотнённый полдник													
15	Сельдь	34	68,00	34,00	19,10	6,50	0,00	135,00	6,49	2,21	0,00	45,90	
12	Винегрет овощной	200							3,92	3,48	21,16	133,28	22,70
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75	
	Свекла		50,00	40,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,60	0,04	3,52	16,80	
	Морковь		40,00	32,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,42	0,03	2,21	11,20	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Зел. Горошек		25,00	23,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,71	0,05	1,50	9,20	
	Солёные огурцы		25,00	25,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,20	0,03	0,43	3,25	
	Квашенная капуста		30,00	21,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,38	0,02	0,63	4,83	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
92	Булочка домашняя	70							7,21	9,14	39,82	271,10	0,36

	Мука		45,00	45,00	10,30	1,10	70,60	334,00	4,64	0,50	31,77	150,30	
	Молоко		60,00	60,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,74	1,92	2,82	36,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Дрожжи		2,00	2,00	12,70	2,70	8,50	109,00	0,25	0,05	0,17	2,18	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Всего за уплотнённый полдник								19,16	15,43	80,98	541,98	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								76,33	100,66	226,27	2134,61	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
20	Каша пшённая с тыквой	200							6,65	7,48	27,68	205,27	2,10
	Тыква		120,00	84,00	1,00	0,10	4,40	22,00	0,84	0,08	3,70	18,48	
	Пшено		20,00	20,00	11,50	3,30	66,50	342,00	2,30	0,66	13,30	68,40	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка с маслом								1,62	7,73	10,71	119,10	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Масло сливочное	7	7,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,08	7,25	0,13	66,10	
	Всего за завтрак								11,46	18,73	53,54	430,27	
Обед													
32	Свекольник со сметаной и рубленым яйцом	200							3,41	6,73	12,39	124,55	27,80
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Свекла		40,00	32,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	

69	Котлета мясная	60							14,09	12,93	12,76	223,69	0,90
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
52	Рис отварной	100							2,47	2,53	25,94	136,38	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Рис		35,00	35,00	7,00	1,00	74,00	333,00	2,45	0,35	25,90	116,55	
7	Салат из солёных огурцов	50							0,44	3,05	1,14	34,85	0,50
	Солёные огурцы		60,00	48,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,38	0,05	0,82	6,24	
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
99	Компот из с/фруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	Сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								23,77	25,64	89,00	684,71	
Уплотнённый полдник													
82	Рыба под омлетом	100							17,16	5,40	8,65	151,88	1,80
	Яйцо		25,00	21,87	12,70	11,50	0,70	157,00	2,78	2,52	0,15	34,34	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Рыба(без головы)		98,00	72,50	17,20	0,50	0,00	73,00	12,47	0,36	0,00	52,93	
	Молоко		30,00	30,00	2,90	3,20	4,70	60,00	0,87	0,96	1,41	18,00	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
14	Салат из картофеля с зелёным горошком	80							1,88	2,29	11,48	74,60	9,90
	Картофель		75,00	56,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,12	0,22	9,13	43,12	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Зелёный горошек		15,00	14,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,43	0,03	0,91	5,60	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Огурец солёный		15,00	14,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,11	0,01	0,24	1,82	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	

102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,00	10,02	51,80	
	Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								21,08	8,10	50,23	368,58	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								56,31	52,47	192,77	1483,56	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
28	Вермишель отварная в молоке	200							4,60	5,42	17,71	138,97	1,95
	Вермишель		10,00	10,00	11,00	1,30	70,50	338,00	1,10	0,13	7,05	33,80	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
55	Кофейный напиток на молоке	200							3,21	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40	1,50				0,02	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
110	Булка с маслом и сыром								4,22	8,18	10,67	134,01	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Сыр	10,1	10,70	10,10	26,00	26,00	0,00	344,00	2,63	2,63	0,00	34,74	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Всего за завтрак								12,03	17,12	43,53	378,88	
Обед													
37	Суп с клёцками на к/б	200							3,00	6,07	16,24	132,15	11,90
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
62	Курица отварная	60							19,29	19,35	1,07	255,23	3,80
	Курица		115,00	105,00	18,20	18,40	0,00	238,00	19,11	19,32	0,00	249,90	

	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
59	Картофельное пюре	120							3,75	5,68	20,83	150,06	30,20
	Картофель		150,00	113,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,26	0,45	18,42	87,01	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
8	Салат из редьки***	50							0,57	2,00	2,44	30,46	0,30
	Редька		60	52,00	1,10	0,00	4,70	24,00	0,57	0,00	2,44	12,48	
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	и лимонов	150							0,29	0,21	20,07	86,28	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	15,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	14,97	59,85	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								30,06	33,70	79,98	748,18	
Уплотнённый полдник													
11	Салат из третьей моркови**	80							1,04	2,08	8,51	57,95	1,50
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Морковь		100,00	80,00	1,30	0,10	6,90	35,00	1,04	0,08	5,52	28,00	
	Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97	
88	Ленивые вареники	150							20,64	11,90	22,18	282,46	0,49
	Творог		100,00	100,00	18,00	9,00	3,00	169,00	18,00	9,00	3,00	169,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Мука		20,00	20,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,06	0,22	14,12	66,80	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за уплотнённый полдник								23,31	14,59	50,99	435,51	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								65,39	65,40	174,50	1562,57	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 11

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
55	Макароньы с тёртым сыром	110							6,50	5,26	24,71	172,87	0,34
	Макароньы		35,00	35,00	11,00	1,30	70,50	338,00	3,85	0,46	24,68	118,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сыр		10,70	10,10	26,00	26,00	0,00	344,00	2,63	2,63	0,00	34,74	
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200							2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
	Кофейный напиток		1,40	1,40									
	Сгущённое молоко		40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	Печенье с маслом								2,68	8,51	26,13	192,22	
	Печенье	35	35,00	35,00	7,50	9,80	74,40	417,00	2,63	3,43	26,04	145,95	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								12,02	15,76	72,93	483,09	
Обед													
43	Борщ "Украинский"	200							2,49	5,52	13,39	114,33	24,00
	Картофель		65,00	49,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,98	0,20	7,99	37,73	
	Капуста		40,00	32,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,58	0,03	1,50	8,96	
	Свекла		20,00	16,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,24	0,02	1,41	6,72	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
90	Пампушка	30							2,74	3,74	16,49	110,60	0,04
	Мука		20,00	20,00	10,30	1,10	70,60	334,00	2,06	0,22	14,12	66,80	
	Дрожжи		0,50	0,50	12,70	2,70	8,50	109,00	0,06	0,01	0,04	0,55	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Чеснок		1,00	1,00	6,50	0,50	29,90	143,00	0,07	0,01	0,30	1,43	

	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
59	Картофельное пюре	120							3,75	5,68	20,83	150,06	30,20
	Картофель		150,00	113,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,26	0,45	18,42	87,01	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
77	Биштекс	50							13,32	12,63	7,75	197,79	
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Растительное масло		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
1	Салат из зелёного горошка с солёным огурцом	50							1,27	2,09	2,87	35,58	6,80
	Солёные огурцы		15,00	12,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,10	0,01	0,20	1,56	
	Зелёный горошек		40,00	36,00	3,10	0,20	6,50	40,00	1,12	0,07	2,34	14,40	
	Лук*		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								26,93	30,05	98,10	773,61	
Уплотнённый полдник													
53/1	Овощное рагу	200							5,00	4,95	22,78	158,19	0,05
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75	
	Капуста		200,00	160,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,88	0,16	7,52	44,80	
	Лук		15,00	15,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,5	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	

	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								7,03	5,96	52,88	300,29	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								45,99	51,77	223,90	1556,99	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 12

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
27	Каша молочная "Дружба"	200							4,89	6,31	22,06	165,60	1,60
	Пшеница		6,00	6,00	11,50	3,30	66,50	342,00	0,69	0,20	3,99	20,52	
	Рис		10,00	10,00	7,00	1,00	74,00	333,00	0,70	0,10	7,40	33,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка с маслом								1,60	5,68	10,11	98,07	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Масло сливочное	7	7,00	10,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								9,68	15,51	47,32	369,57	
Обед													
42	Суп фасолевый (гороховый) со сметаной на м/б	200							2,97	5,56	12,24	111,40	7,50
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Фасоль(горох)		8,00	7,00	23,00	1,60	48,10	299,00	1,61	0,11	3,37	20,93	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
74	Гуляш	70							12,60	12,08	5,69	182,11	3,15

	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
19	Каша гречневая рассыпчатая	100							4,32	3,59	20,85	132,92	
	Гречка		35,00	35,00	12,30	6,10	59,50	342,00	4,31	2,14	20,83	119,70	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
4	Салат из квашеной капусты	45							0,74	2,05	1,71	29,31	9,90
	Капуста квашеная		50,00	35,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,63	0,04	1,05	8,05	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	150							0,29	0,21	15,08	66,33	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								24,07	23,88	74,89	616,07	
Уплотнённый полдник													
83	Тефтели рыбные	75							17,67	3,32	10,18	141,54	
	Рыба		122,00	90,00	17,20	0,50	0,00	73,00	15,48	0,45	0,00	65,70	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
58	Картофель в молоке	120							3,75	5,68	20,83	150,06	32,20
	Картофель		150,00	113,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,26	0,45	18,42	87,01	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Солёный огурец	40	40,00	40,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,32	0,04	0,68	5,20	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90	0,06

	Чай		0,50	0,50									
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
93	Плюшка	50							6,26	8,01	35,71	240,59	
	Мука		40,00	40,00	10,30	1,10	70,60	334,00	4,12	0,44	28,24	133,60	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Дрожжи		0,90	0,90	12,70	2,70	8,50	109,00	0,11	0,02	0,08	0,98	
	Всего за уплотнённый полдник								23,28	9,64	51,69	388,50	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								57,04	49,03	173,90	1374,14	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 13

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
86	Пудинг творожный	100							15,11	9,53	14,37	206,71	0,60
	Творог		75,00	75,00	18,00	9,00	3,00	169,00	13,50	6,75	2,25	126,75	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Манка		10,00	10,00	10,30	1,00	70,60	333,00	1,03	0,10	7,06	33,30	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
96	Какао на молоке	200							3,60	3,78	15,32	110,81	0,90
	Какао		1,70	1,70	24,30	15,00	10,20	289,00	0,41	0,26	0,17	4,91	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Булка с маслом	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,60	5,56	10,67	99,27	
	Булка		7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								20,40	18,86	58,42	491,19	
Обед													
39	Суп "Полевой" со сметаной и яйцом	200							3,67	6,97	14,27	135,01	11,10
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Пшено		8,00	8,00	11,50	3,30	66,50	342,00	0,92	0,26	5,32	27,36	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
63	Шницель мясной	65							14,09	12,93	12,76	223,69	0,90

	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
48	Свекла тушеная	65							1,62	2,10	9,06	62,01	0,20
	Свекла		100,00	80,00	1,50	0,10	8,80	42,00	1,20	0,08	7,04	33,60	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								22,74	22,41	72,85	585,95	
Уплотнённый полдник													
89	Оладьи с маслом и сахаром	80							6,26	9,01	35,71	249,58	0,49
	Мука		40,00	40,00	10,30	1,10	70,60	334,00	4,12	0,44	28,24	133,60	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Дрожжи		0,90	0,90	12,70	2,70	8,50	109,00	0,11	0,02	0,08	0,98	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		5,00	5,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	5,00	0,00	44,95	
5	Салат "Витаминный"***	100							1,04	1,23	9,61	55,58	1,50
	Масло растительное		1,00	1,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	1,00	0,00	8,99	
	Яблоко		50,00	40,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,16	0,16	3,92	18,80	
	Сахар		1,00	1,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	1,00	3,99	
	Морковь		85,00	68,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,88	0,07	4,69	23,80	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Всего за уплотнённый полдник								7,30	10,24	55,30	345,06	

	Соль за день	4	4,00	4,00								
	Всего за день							50,44	51,50	186,58	1422,20	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 14

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
24	Каша молочная"Полтавка"	200							6,02	6,68	22,09	173,38	0,40
	Крупа полтавка		20,00	20,00	12,60	3,30	57,10	308,00	2,52	0,66	11,42	61,60	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
110	Булка с маслом и сыром								4,22	8,18	10,67	134,01	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Сыр	10,1	10,70	10,10	26,00	26,00	0,00	344,00	2,63	2,63	0,00	34,74	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Всего за завтрак								13,44	18,38	47,91	413,29	
Обед													
46	Суп с зелёным горошком со сметаной на м/б и яйцом	200							3,66	6,78	11,36	121,53	4,10
	Картофель		65,00	49,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,98	0,20	7,99	37,73	
	Зелёный горошек		30,00	27,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,84	0,05	1,76	10,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	

	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
61	Азу с картофелем	180							15,22	13,53	26,46	289,38	34,40
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Картофель		190,00	143,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,86	0,57	23,31	110,11	
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Масло сливочное		4,00	4,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,03	2,90	0,05	26,44	
	Солёный огурец		15,00	15,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
10	Салат из свежей капусты ***	50							0,94	3,06	3,09	44,25	21,30
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	150							0,29	0,21	15,08	66,33	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	С-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								23,26	23,97	75,31	615,49	
Уплотнённый полдник													
80	Зразы рыбные с яйцом	75							18,92	5,26	12,81	174,17	7,20
	Рыба(без головы)		122,00	90,00	17,20	0,50	0,00	73,00	15,48	0,45	0,00	65,70	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Яйцо для начинки		12,50	11,94	5,10	4,60	0,30	63,00	0,61	0,55	0,04	7,52	
14/1	Салат из картофеля с зелёным горошком	100							2,38	2,38	15,27	92,68	9,90
	Картофель		100,00	75,00	2,00	0,40	16,30	77,00	1,50	0,30	12,23	57,75	

	Лук*		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Зелёный горошек		15,00	14,00	3,10	0,20	6,50	40,00	0,43	0,03	0,91	5,60	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Огурец солёный		15,00	14,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,11	0,01	0,24	1,82	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Всего за уплотнённый полдник								22,94	8,25	48,38	361,95	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								59,63	50,59	171,60	1390,73	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
49	Омлет Яйцо Масло сливочное Мука Молоко	110	50,00 2,00 10,00 50,00	43,75 2,00 10,00 50,00	12,70 0,80 10,30 2,90	11,50 72,50 1,10 3,20	0,70 1,30 70,60 4,70	157,00 661,00 334,00 60,00	8,05 5,56 0,02 1,03 1,45	8,19 5,03 1,45 0,11 1,60	9,74 0,31 0,03 7,06 2,35	145,31 68,69 13,22 33,40 30,00	0,38
109	Зелёный горошек(кукуруза)	70	70,00	70,00	3,10	0,20	6,50	40,00	2,17	0,14	4,55	28,00	
98	Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Молоко Сахар	200	1,40 110,00 10,00	1,40 110,00 10,00	2,90 0,00	3,20 0,00	4,70 99,80	60,00 399,00	3,19 0,00 3,19 0,00	3,52 0,00 3,52 0,00	15,15 0,00 5,17 9,98	105,90 0,00 66,00 39,90	0,90
	Булка с маслом Булка Масло сливочное	20 7	20,00 7,00	30,00 7,00	7,70 0,80	2,40 72,50	52,90 1,30	265,00 661,00	2,37 2,31 0,06	5,80 0,72 5,08	15,96 15,87 0,09	125,77 79,50 46,27	
	Всего за завтрак								15,78	17,65	45,40	404,98	
Обед													
40	Суп вермишелевый на к/б Картофель Вермишель Лук Морковь Масло сливочное Сметана Масло растительное	200	65,00 10,00 10,00 10,00 2,00 9,00 2,00	49,00 10,00 8,00 8,00 2,00 9,00 2,00	2,00 11,00 1,40 1,30 0,80 2,50 0,00	0,40 1,30 0,20 0,10 72,50 20,00 99,90	16,30 70,50 8,20 6,90 1,30 3,40 0,00	77,00 338,00 41,00 35,00 661,00 206,00 899,00	2,54 0,98 1,10 0,11 0,10 0,02 0,23 0,00	5,60 0,20 0,13 0,02 0,01 1,45 1,80 2,00	16,58 7,99 7,05 0,66 0,55 0,03 0,31 0,00	127,35 37,73 33,80 3,28 2,80 13,22 18,54 17,98	34,50

76	Курица тушёная в томатно- сметанном соусе	60							20,32	22,65	6,02	309,54	7,34
	Курица		115,00	105,00	18,20	18,40	0,00	238,00	19,11	19,32	0,00	249,90	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
18	Соус сметанно-томатный	50							0,98	1,86	4,79	40,34	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Мука		5,00	5,00	10,30	1,10	70,60	334,00	0,52	0,06	3,53	16,70	
52	Рис отварной	100							2,47	2,53	25,94	136,38	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Рис		35,00	35,00	7,00	1,00	74,00	333,00	2,45	0,35	25,90	116,55	
8	Салат из редьки***	50							0,57	2,00	2,44	30,46	0,03
	Редька		60	52,00	1,10	0,00	4,70	24,00	0,57	0,00	2,44	12,48	
	Масло растительное		2	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
99	Компот из с/фруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	Сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								30,24	35,03	92,54	809,32	
Уплотнённый полдник													
87	Сырник творожный с изюмом	100							15,80	12,66	20,31	264,68	0,80
	Творог		75,00	75,00	18,00	9,00	3,00	169,00	13,50	6,75	2,25	126,75	
	Изюм		5,00	5,00	3,40	1,40	48,30	284,00	0,17	0,07	2,42	14,20	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Мука		15,00	15,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,55	0,17	10,59	50,10	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
108	Фруктовая подлива	80							0,10	0,00	18,09	74,33	1,10
	Варенье		20,00	20,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,06	0,00	12,04	49,60	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	

	Крахмал		5,00	5,00	0,80	0,00	81,00	335,00	0,04	0,00	4,05	16,75	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
107	Яблоко печёное	100							0,39	0,39	11,50	53,57	3,75
	Яблоко		110,00	97,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,39	0,39	9,51	45,59	
	Сахар		2,00	2,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,00	7,98	
	Всего за уплотнённый полдник								17,91	13,66	70,20	487,68	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								63,93	66,33	208,14	1701,97	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 16

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
19/1	Каша гречневая рассыпчатая Гречка Сливочное масло	60							2,48	3,40	11,94	88,23	0,38
			20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,46	1,22	11,90	68,40	
			3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
50	Яйцо варёное	43,8	50,00	43,80	5,10	4,60	0,30	63,00	2,23	2,01	0,13	27,59	
3/1	Икра кабачковая(баклажанная)	70	70,00	70,00	1,90	8,90	7,70	119,00	1,33	6,23	5,39	83,30	5,70
97	Кофейный напиток со сгущённым молоком Кофейный напиток Сгущённое молоко	200							2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
			1,40	1,40									
			40,00	40,00	7,10	5,00	55,20	295,00	2,84	2,00	22,08	118,00	
	Печенье с маслом Печенье Сливочное масло	35 7	35,00 7,00	40,00 10,00	7,50 0,80	9,80 72,50	74,40 1,30	417,00 661,00	3,08 3,00	11,17 3,92	29,89 29,76	232,90 166,80	
	Всего за завтрак								11,97	24,81	69,43	550,02	
Обед													
30	Суп"Лосось" Рыбные консервы Пшено Картофель Лук Морковь Масло растительное Масло сливочное	200							7,66	8,09	13,21	156,65	8,00
			32,00	32,00	18,00	13,20	0,00	191,00	5,76	4,22	0,00	61,12	
			6,00	6,00	11,50	3,30	66,50	342,00	0,69	0,20	3,99	20,52	
			65,00	49,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,98	0,20	7,99	37,73	
			10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
			10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
			2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
			2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
69	Котлета мясная	60							14,09	12,93	12,76	223,69	0,90

	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Фрукты свежие	100	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								8,97	5,63	84,84	432,66	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								49,50	54,97	229,14	1620,67	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
22	Каша рисовая молочная	200							5,56	6,22	24,79	178,38	3,20
	Рис		20,00	20,00	10,30	1,00	70,60	333,00	2,06	0,20	14,12	66,60	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток на молоке	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Булка с маслом								1,60	5,56	10,67	99,27	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								10,35	15,29	50,61	383,55	
Обед													
32/1	Свекольник со сметаной на м/б и яйцом	200							2,94	6,31	12,36	118,77	16,70
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Свекла		40,00	32,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,48	0,03	2,82	13,44	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		5,00	4,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,06	0,01	0,33	1,64	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Яйцо		8,30	7,26	12,70	11,50	0,70	157,00	0,92	0,83	0,05	11,40	

	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
94	Пирожок с повидлом	70							6,35	7,74	53,79	312,61	0,40
	Повидло		30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
	Мука		40,00	40,00	10,30	1,10	70,60	334,00	4,12	0,44	28,24	133,60	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Дрожжи		0,90	0,90	12,70	2,70	8,50	109,00	0,11	0,02	0,08	0,98	
	Фрукты свежие	110	110,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								19,37	15,91	106,05	652,56	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								56,20	57,07	234,79	1690,05	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 18

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
21	Каша геркулесовая молочная	200							5,96	7,24	22,57	180,18	3,20
	Геркулес		20,00	20,00	12,30	6,10	59,50	342,00	2,46	1,22	11,90	68,40	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
96	Какао на молоке	200							3,60	3,78	15,32	110,81	0,90
	Какао		1,70	1,70	24,30	15,00	10,20	289,00	0,41	0,26	0,17	4,91	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Булка с маслом								2,37	5,80	15,96	125,77	
	Булка	30	30,00	30,00	7,70	2,40	52,90	265,00	2,31	0,72	15,87	79,50	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								11,93	16,81	53,85	416,76	
Обед													
31	Борщ со сметаной	200							2,11	5,50	11,13	103,35	23,10
	Капуста		50,00	40,00	1,80	0,10	4,70	28,00	0,72	0,04	1,88	11,20	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		5,00	4,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,05	0,00	0,28	1,40	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Картофель		65,00	49,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,98	0,20	7,99	37,73	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
67	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60							15,02	14,53	15,27	252,99	4,10
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	

18	Соус сметанно- томатный Томатная паста Сметана Мука	50	5,00 9,00 5,00	5,00 9,00 5,00	4,80 2,50 10,30	0,00 20,00 1,10	19,00 3,40 70,60	102,00 206,00 334,00	0,98 0,24 0,23 0,52	1,86 0,00 1,80 0,06	4,79 0,95 0,31 3,53	40,34 5,10 18,54 16,70	
59	Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное	120	150,00 50,00 5,00	113,00 50,00 5,00	2,00 2,90 0,80	0,40 3,20 72,50	16,30 4,70 1,30	77,00 60,00 661,00	3,75 2,26 1,45 0,04	5,68 0,45 1,60 3,63	20,83 18,42 2,35 0,07	150,06 87,01 30,00 33,05	30,20
10	Салат из свежей капусты *** Капуста Лук Морковь Масло растительное	50	50,00 10,00 10,00 3,00	40,00 8,00 8,00 3,00	1,80 1,40 1,30 0,00	0,10 0,20 0,10 99,90	4,70 8,20 6,90 0,00	28,00 41,00 35,00 899,00	0,94 0,72 0,11 0,10 0,00	3,06 0,04 0,02 0,01 3,00	3,09 1,88 0,66 0,55 0,00	44,25 11,20 3,28 2,80 26,97	21,30
100	Компот из свежих яблок и лимонов Яблоки Лимон Сахар С-витамин	150	54,00 10,00 10,00 0,05	49,00 10,00 10,00 0,05	0,40 0,90 0,00 0,00	0,40 0,10 0,00 0,00	9,80 3,00 99,80 0,00	47,00 34,00 399,00 0,00	0,29 0,20 0,09 0,00	0,21 0,20 0,01 0,00	15,08 4,80 0,30 9,98	66,33 23,03 3,40 39,90	3,08
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								26,24	31,23	89,51	751,32	
Уплотнённый полдник													
111	Крупеник с рисом Творог Рис Сахар Яйцо Масло сливочное	100	75,00 10,00 5,00 5,00 2,00	75,00 10,00 5,00 4,38 2,00	18,00 10,30 0,00 12,70 0,80	9,00 1,00 0,00 11,50 72,50	3,00 70,60 99,80 0,70 1,30	169,00 333,00 399,00 157,00 661,00	15,10 13,50 1,03 0,00 0,56 0,02	8,80 6,75 0,10 0,00 0,50 1,45	14,36 2,25 7,06 4,99 0,03 0,03	200,10 126,75 33,30 19,95 6,88 13,22	2,80
16	Соус молочный Молоко Сахар Крахмал	100	100,00 10,00 5,00	100,00 10,00 5,00	2,90 0,00 0,80	3,20 0,00 0,00	4,70 99,80 81,00	60,00 399,00 335,00	2,94 2,90 0,00 0,04	3,20 3,20 0,00 0,00	18,73 4,70 9,98 4,05	116,65 60,00 39,90 16,75	8,30
103	Чай с вареньем Варенье Чай Сахар	200	15,00 0,50 10,00	15,00 0,50 10,00	0,30 0,00 0,00	0,00 0,00 0,00	60,20 0,00 99,80	248,00 0,00 399,00	0,05 0,05 0,00	0,00 0,00 0,00	19,01 9,03 9,98	77,10 37,20 39,90	2,10
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	

	Всего за уплотнённый полдник							19,63	12,60	62,12	445,65	
	Соль за день	4	4,00	4,00								
	Всего за день							57,80	60,64	205,48	1613,73	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 19

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
26	Каша пшеничная молочная	200							5,80	6,68	23,97	180,18	0,40
	Пшено		20,00	20,00	11,50	3,30	66,50	342,00	2,30	0,66	13,30	68,40	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
98	Кофейный напиток	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Кофейный напиток		1,40	1,40					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
110	Булка с маслом и сыром								4,22	8,18	10,67	134,01	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Сыр	10,1	10,70	10,10	26,00	26,00	0,00	344,00	2,63	2,63	0,00	34,74	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Всего за завтрак								13,22	18,38	49,79	420,09	
Обед													
36	Рассольник со сметаной на м/б	200							2,01	5,53	13,09	110,93	11,80
	Картофель		60,00	45,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,90	0,18	7,34	34,65	
	Перловка		6,00	6,00	9,30	1,10	66,90	315,00	0,56	0,07	4,01	18,90	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Солёный огурец		15,00	12,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,10	0,01	0,20	1,56	
	Сметана		9,00	9,00	2,50	20,00	3,40	206,00	0,23	1,80	0,31	18,54	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
41	Капуста тушеная с мясом	160							14,38	14,61	8,51	224,67	0,90
	Мясо		68,70	62,50	18,60	16,00	0,00	218,00	11,63	10,00	0,00	136,25	
	Капуста		150,00	120,00	1,80	0,10	4,70	28,00	2,16	0,12	5,64	33,60	
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	

	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Морковь		15,00	12,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,16	0,01	0,83	4,20	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
	Солёный огурец	40	40,00	40,00	0,80	0,10	1,70	13,00	0,32	0,04	0,68	5,20	
99	Компот из с/фруктов	150							0,20	0,00	17,45	71,25	0,85
	сухофрукты		15,00	15,00	1,30	0,00	49,80	209,00	0,20	0,00	7,47	31,35	
	сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	с-витамин		0,05	0,05									
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								20,07	20,58	59,05	506,05	
Уплотнённый полдник													
78	Шницель рыбный	65							17,95	4,38	12,76	162,13	0,48
	Рыба(без головы)		122,00	90,00	17,20	0,50	0,00	73,00	15,48	0,45	0,00	65,70	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Булка		10,00	10,00	7,70	3,00	50,10	259,00	0,77	0,30	5,01	25,90	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	
60	Икра свекольная(морковная)	65							1,38	2,09	7,65	55,29	0,20
	Свекла(морковь)		80,00	64,00	1,50	0,10	8,80	42,00	0,96	0,06	5,63	26,88	
	Томатная паста		5,00	5,00	4,80	0,00	19,00	102,00	0,24	0,00	0,95	5,10	
	Лук		15,00	13,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,18	0,03	1,07	5,33	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
101	Чай с сахаром	200							0,00	0,00	9,98	39,90	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	
	Фрукты свежие	110	110,00	110,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,44	0,44	10,78	51,70	3,75
	Всего за уплотнённый полдник								21,31	7,50	51,18	360,82	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								54,59	46,46	160,03	1286,96	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

День 20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Содержание(в % в 100гр. продукта нетто)			Энергетическая ценность(в % в 100гр. продукта брутто)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак													
23	Каша молочная манная	200							4,65	6,35	17,32	145,98	1,60
	Манка		10,00	10,00	11,50	3,30	66,50	342,00	1,15	0,33	6,65	34,20	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Молоко		120,00	120,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,48	3,84	5,64	72,00	
	Сахар		5,00	5,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	4,99	19,95	
96	Какао на молоке	200							3,19	3,52	15,15	105,90	0,90
	Какао		1,70	1,70					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Молоко		110,00	110,00	2,90	3,20	4,70	60,00	3,19	3,52	5,17	66,00	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка с маслом								1,60	5,56	10,67	99,27	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	2,40	52,90	265,00	1,54	0,48	10,58	53,00	
	Масло сливочное	7	7,00	7,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,06	5,08	0,09	46,27	
	Всего за завтрак								9,44	15,42	43,14	351,15	
Обед													
44	Суп рисовый на к/б	200							1,77	3,75	15,14	101,65	3,30
	Картофель		65,00	49,00	2,00	0,40	16,30	77,00	0,98	0,20	7,99	37,73	
	Рис		8,00	8,00	7,00	1,00	74,00	333,00	0,56	0,08	5,92	26,64	
	Лук		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Морковь		10,00	8,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,10	0,01	0,55	2,80	
	Масло сливочное		2,00	2,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	1,45	0,03	13,22	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
71	Суфле из отварной курицы	80							22,11	24,33	8,08	339,45	0,39
	Куры		115,00	105,00	18,20	18,40	0,00	238,00	19,11	19,32	0,00	249,90	
	Яйцо		12,50	10,94	12,70	11,50	0,70	157,00	1,39	1,26	0,08	17,18	
	Молоко		20,00	20,00	2,90	3,20	4,70	60,00	0,58	0,64	0,94	12,00	
	Мука		10,00	10,00	10,30	1,10	70,60	334,00	1,03	0,11	7,06	33,40	
	Масло растительное		3,00	3,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	3,00	0,00	26,97	

59	Картофельное пюре	120							3,75	5,68	20,83	150,06	30,20
	Картофель		150,00	113,00	2,00	0,40	16,30	77,00	2,26	0,45	18,42	87,01	
	Молоко		50,00	50,00	2,90	3,20	4,70	60,00	1,45	1,60	2,35	30,00	
	Масло сливочное		5,00	5,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,04	3,63	0,07	33,05	
4	Салат из квашеной капусты	45							0,74	2,05	1,71	29,31	9,90
	Капуста квашеная		50,00	35,00	1,80	0,10	3,00	23,00	0,63	0,04	1,05	8,05	
	Лук*		10,00	8,00	1,40	0,20	8,20	41,00	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло растительное		2,00	2,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	2,00	0,00	17,98	
100	Компот из свежих яблок и лимонов	150							0,29	0,21	15,08	66,33	3,08
	Яблоки		54,00	49,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,20	0,20	4,80	23,03	
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	C-витамин		0,05	0,05					0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб	40	40,00	40,00	7,90	1,00	48,30	235,00	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Всего за обед								31,82	36,41	80,16	780,80	
Уплотнённый полдник													
11/1	Салат из тёртой моркови**	50							0,68	1,05	6,58	39,16	1,50
	Масло растительное		1,00	1,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	1,00	0,00	8,99	
	Морковь		65,00	52,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,68	0,05	3,59	18,20	
	Сахар		3,00	3,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	2,99	11,97	
85	Сочник творожный с морковью	100							15,32	13,54	14,17	243,22	3,40
	Творог		75,00	75,00	18,00	9,00	3,00	169,00	13,50	6,75	2,25	126,75	
	Яйцо		5,00	4,38	12,70	11,50	0,70	157,00	0,56	0,50	0,03	6,88	
	Масло сливочное		3,00	3,00	0,80	72,50	1,30	661,00	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Масло растительное		4,00	4,00	0,00	99,90	0,00	899,00	0,00	4,00	0,00	35,96	
	Морковь		40,00	32,00	1,30	0,10	6,90	35,00	0,42	0,03	2,21	11,20	
	Сахар		4,00	4,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	3,99	15,96	
	Манная крупа		8,00	8,00	10,30	1,00	70,60	333,00	0,82	0,08	5,65	26,64	
	Повидло	30	30,00	30,00	0,30	0,00	60,20	248,00	0,09	0,00	18,06	74,40	
102	Чай с лимоном	200							0,09	0,01	10,28	43,30	0,06
	Чай		0,50	0,50									
	Лимон		10,00	10,00	0,90	0,10	3,00	34,00	0,09	0,01	0,30	3,40	
	Сахар		10,00	10,00	0,00	0,00	99,80	399,00	0,00	0,00	9,98	39,90	
	Булка	20	20,00	20,00	7,70	3,00	50,10	259,00	1,54	0,60	10,02	51,80	

	Всего за уплотнённый полдник								17,72	15,20	59,11	451,88	
	Соль за день	4	4,00	4,00									
	Всего за день								58,98	67,02	182,41	1583,82	

Рекомендация на дом: кисломолочные продукты и хлебобулочные изделия

Примечание: Норма брутто закладки картофеля по сезонно с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13 приложение №10.