****

**Дети 1-3 года**

**1 неделя**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т Жиры, г Углеводы, | | |
|  | |  |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | | 3,24 4,10 | | 7,00 | 62,00 |  |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 155 | | 5,104 6,20 | | 26,30 | 189,30 |  |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | | 0,12 0,00 | | 8,52 | 36,00 |  |
| ***Итого за завтрак***: | ***378*** | | ***8,40 10,30*** | | ***41,82*** | ***287,30*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак***: | ***150*** | | ***0,60*** | ***0,60*** | ***14,80*** | ***66,30*** |  |
| **Обед** | | | | | | | |
| Огурец соленый | 40 0,30 | | | 0,00 | 0170 | 5,20 |  |
| Суп картофельный с клецками, говядиной | 150/10/10 | | | 5,90 | 8,40 | 105.80 |  |
| Суфле из рыбы | 60 | 4,60 | |  | 2,50 | 91,50 |  |
| Пюре картофельное с морковью | 120 | 2,32 | | 3,92 |  | 107 40 |  |
| Напиток яблочный | 150 | 0,10 | | 0,10 | 19,70 | 80.70 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,00 | | 0,12 | 6,40 | 31 |  |
| Батон обогащенный | 15 | 1,1 | | 0.50 | 7,70 | 39,30 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***576,00*** | ***13,22*** | | ***15,34*** | ***61,00*** | ***460,90*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | |
| Плов из птицы | 160 | 6,50 9,80 17,70 | | | | 209,20 |  |
| Чай с сахаром | 150/5 | 0,00 0,00 7,00 | | | | 28,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,00 0,12 6,40 | | | | 31 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 5,30 4,30 29,25 | | | | 144,00 |  |
|  |  |  | | | |  |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***382*** | ***12,80 14,22 60,35*** | | | | ***412,20*** |  |
| **Всего за день:** | **1486** | **35,02 40,46 177,97** | | | | **1226,70** |  |

**1-3 года 1 неделя**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | | 6,90 | 10,00 | | 69,00 |  |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 155 | 3,80 | | 6,10 | 20,90 | | 154,00 |  |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | |  | 13,60 | | 77,00 |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***365*** | ***10,39*** | | ***14,80*** | ***44,50*** | | ***300,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Помидор свежий | 40 | 0,40 | | 0,10 |  | | 9,60 |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей | 150/10“ | 3,20 | | 4,00 | 5,00 | | 92,40 |  |
| Запеканка из печени с рисом | 160 | 15,50 | | 17,00 | 17,60 | | 216,00 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,50 | | 0,20 | 18,30 | | 77,30 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Батон обогащенный | 15 | 1,10 | | 0,50 | 7,70 | | 39,30 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***556*** | ***21,70*** | | ***21*** | ***56,50*** | | ***465,60*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Рыба, припущенная в молоке | 50 5.33 | 8,30 | | 0,20 | 5,33 | | 81 „00 |  |
| Пюре картофельное | 110 3.70 | 2,38 | | 15,70 | 3,70 | | 107,00 |  |
| Компот из свежих яблок | 150 0,10 | 0,10 | | 0,10 | 18,10 | | 75,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 0,12 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Булочка молочная | 50 4,60 | 2,00 | | 24,10 | 4,60 | | 164,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***375*** | ***13,78*** | | ***40,22*** | ***38,13*** | | ***458,00*** |  |
| **Всего за день:** | **1426** | **46,67** | | **98,62** | **159,33** | | **1440,60** |  |

**1-3 года 1 неделя**

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,40 | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Омлет натуральный | 120 | 12,30 | | 16,70 | 2,3 | | 119,00 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | | 2,40 | 12,70 | | 84,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***360*** | ***17,40*** | | ***22,80*** | ***32,60*** | | ***295,30*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | |  |  | | 5,60 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной,  Сметаной | 150/10/5 | 4,2 | | 6,30 | 5,70 | | 98,10 |  |
| Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 15,1 | | 15,30 | 3,50 | | 134,00 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 |  | | 4,78 | 26,80 | | 174,00 |  |
| Чай с вареньем | 150/10 | 0,08 | | 0,04 | 6,83 | | 28,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***591*** | ***26,48*** | | ***26,54*** | ***50,23*** | | ***535,70*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 170 | 77,6 | | 8,70 | 16,10 | | 149,00 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 3,6 | | 5,90 | 24,00 | | 150,30 |  |
| Напиток лимонный | 150 | 0 | | 0,01 | 14,10 | | 54,00 |  |
| Хлеб пшеничный обогащенный | 15 | 0 | | 0,12 | 6,40 | | 31 „00 |  |
| Йогурт в инд. Упаковке | 100 | 2,8 | | 2,50 | 4,50 | | 5,50 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***485*** | ***15,10*** | | ***17,23*** | ***65,10*** | | ***440,80*** |  |
| **Всего за день:** | **1566** | **59,58** | | **67,07** | **168,83** | | **1429,30** |  |

**1-3 года 1 неделя**

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | | 4,10 | 7,00 | | 62,00 |  |
| Каша овсяная «Геркулес“жидкая с маслом сливочным | 155 | 5,00 | | 7,30 | 18,30 | | 158,00 |  |
| Какао с молоком | 180 | 3,80 | | 3,20 | 15,60 | | 107,00 |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***365*** | ***12,04*** | | ***14,60*** | ***40,90*** | | ***327,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат картофельный | 40 | 0,60 | | 6,10 | 4,80 | | 76,80 |  |
| Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной | 150/5 | 4,20 | | 6,20 | 7,70 | | 105,70 |  |
| Пудинг рыбный запеченный | 60 | 7,60 | | 4,0 | 15,10 | | 114,00 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 120 | 2,00 | | 1,60 | 7,80 | | 53,30 |  |
| Чай с сахаром | 150/5 | 0 | | 0 | 7,00 | | 28,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 0 | | 0,20 | 10,63 | | 51 |  |
| Батон | 15 |  | | 0,50 | 7,70 | | 39,30 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***572*** | ***17,13*** | | ***18,60*** | ***60,73*** | | ***468,93*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 100 | 17,70 | | 9,10 | 16,0 | | 221,00 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,40 | | 3,0 | 7,30 | | 74,20 |  |
| Яблоко | 100 |  | | 0,20 | 7,50 | | 38,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***350*** | ***25,70*** | | ***15,90*** | ***45,80*** | | ***427,60*** |  |
| **Всего за день:** | **1417** | **59,87** | | **49,30** | **167,63** | | **1440,53** |  |

**1-3 года 1 неделя**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | | 6,90 | 10,00 | | 69,00 |  |
| Каша из пшена и риса  Молочная жидкая «дружба" | 150 | 2,60 | | 2,50 | 18,50 | | 128,00 |  |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | | 0 | 13,60 | | 77,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***360*** | ***9,19*** | | ***11,20*** | ***42,10*** | | ***274,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 0 | | 2,30 |  | | 36,50 |  |
| Суп картофельный с  Мясными фрикадельками | 150/15 | 3,4 | |  | 9,40 | | 67 |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 150 | 6,3 | | 9,00 | 10,00 | | 224,00 |  |
| Соус сметанный | 20 | 0,3 | | 0,80 |  | | 14,90 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | |  | 5,80 | | 85,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 25 | 0 | | 0,20 | 10,63 | | 51 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***545*** | ***12,53*** | | ***14,10*** | ***38,23*** | | ***479,43*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Макароны. Запеченные с яйцом | 120 | 4,20 | | 6,70 | 23,10 | | 192,00 |  |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | | 0,01 | 7,10 | | 29,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Ватрушка с творогом | 50 | 1,7 | | 8,10 | 34,00 | | 134,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***396*** | ***7,57*** | | ***15,3*** | ***72,50*** | | ***398,00*** |  |
| **Всего за день:** | **1431** | **34,29** | | **40,60** | **173,03** | | **1368,43** |  |

**1-3 года 2 неделя**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,40 | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 155 | 3,42 | | 4,70 | 13,70 | | 142,00 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | | 2,40 | 12,70 | | 84,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***365*** | ***7,62*** | | ***9,20*** | ***42,20*** | | ***294,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,30 | | 0,00 | 1,00 | | 5.60 |  |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 150/10 | 2,70 | | 3,40 | 15,00 | | 125,10 |  |
| Фрикадельки рыбные отварные | 60 | 6,40 | | 12,10 | 5,90 | | 121 |  |
| Овощи в молочном соусе | 120 | 1,70 | | 0,10 | 7,80 | | 69,40 |  |
| Кисель из яблок | 150 | 0,10 | | 0,10 | 18,90 | | 87,70 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Батон | 15 |  | | 0,50 | 7,70 | | 39,30 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***580*** | ***13,30*** | | ***16,32*** | ***62,70*** | | ***479,20*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Котлета рубленная из мяса птицы | 60 | 8,93 | | 6,74 | 8,97 | | 205,10 |  |
| Пюре картофельное с морковью | 120 | 2,32 | | 3,92 | 15,60 | | 107,40 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,00 |  |
| Батон обогащенный | 15 | 1,1 | | 0,50 | 7,70 | | 39,30 |  |
| Чай с сахаром | 150/5 |  | |  | 7,00 | | 28,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***367*** | ***13,35*** | | ***11*** | ***45,67*** | | ***410,8*** |  |
| **Всего за день:** | **1442** | **39,27** | | **37** | **170,77** | | **1401,00** |  |

**1-3 года 2 неделя**

**2-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,40 | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Каша гречневая жидкая с маслом сливочным | 155 | 3,42 | | 4,70 | 13,70 | | 142,00 |  |
| Чай с лимоном | 180 | 2,80 | | 2,40 | 12,70 | | 84,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***365*** | ***7,62*** | | ***9,20*** | ***42,20*** | | ***294,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сокфруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 40 | 0,34 | | 0.04 | 3,15 | | 33,00 |  |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 150/10/5 |  | | 3,40 | 3,00 | | 107,00 |  |
| Котлета рубленая из птицы | 60 | 11 | | 2,36 | 9,33 | | 103.00 |  |
| Рис отварной с маслом | 110 | 1,8 | | 4,10 | 11 | | 89,00 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 |  | | 0,00 | 5,80 | | 85,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31 |  |
| Батон | 15 | 1,1 | | 0,50 | 7,70 | | 39,30 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***595*** | ***19,86*** | | ***10,52*** | ***46,78*** | | ***487*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 |  | | 4,50 | 0,30 | | 63,00 |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 120 | 2,0 | |  | 7,80 | | 53,50 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | | 0,20 | 10,60 | | 51,00 |  |
| Чай с сахаром | 150\10 | 0,08 | | 0,04 | 6,33 | | 28,00 |  |
| Йогурт в инд. Упаковке | 100 | 2,80 | | 2,50 | 4,50 | | 56,50 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***445*** | ***11,48*** | | ***10,24*** | ***50,43*** | | ***404,00*** |  |
| **Всего за день:** | **1535** | **54,68** | | **48,58** | **146,03** | | **1408,40** |  |

**1-3 года 2 неделя**

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | | 6,90 | 10,00 | | 69,00 |  |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 155 | 4,20 | | 5,60 | 18,70 | | 142,10 |  |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | |  | 13,60 | | 77,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***365*** | ***10,79*** | | ***14,30*** | ***43,20*** | | ***288,10*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 0,34 | | 0.04 | 3,15 | | 33,00 |  |
| Суп картофельный с курой и сметаной | 150/10/5 | 4,50 | | 3,30 | 11,90 | | 96,10 |  |
| Пудинг из печени | 50 | 11,20 | | 4,90 | 4,50 | | 108,00 |  |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,40 | | 6,90 | 13,40 | | 125,00 |  |
| Кисель | 150 |  | |  | 15,00 | | 57,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 | 17,70 | | 0,20 | 10,60 | | 51,00 |  |
| Батон | 15 |  | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***595*** | ***21,60*** | | ***15,90*** | ***66,70*** | | ***495,10*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 80 | 14,20 | | 7,30 | 12,90 | | 177,00 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,40 | | 3,00 | 7,30 | | 74,20 |  |
| Булочка домашняя | 50 | 3,6 | | 5,90 | 24,00 | | 150,30 |  |
| Мандарин | 100 |  | | 0,20 | 7,50 | | 38,00 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***380*** | ***23,00*** | | ***16,40*** | ***51,70*** | | ***439,50*** |  |
| **Всего за день:** | **1470** | **60,39** | | **46,80** | **180,90** | | **1439,70** |  |

**1-3 года 2 неделя**

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 |  | | 2,10 | 15,80 | | 68,00 |  |
| Каша овсяная «Геркулес»жидкая с маслом сливочным | 155 | 5,00 | | 7,30 | 18,30 | | 128,00 |  |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,80 | | 2,40 | 12,70 | | 84,00 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***355*** | ***9,20*** | | ***11,80*** | ***46,80*** | | ***280,00*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 30 | 0,30 | | 0,00 | 0,70 | | 5,20 |  |
| Борщ с капустой и  Картофелем. Говядиной и  Сметаной | 150/10/5 | 4,20 | | 6,20 | 7,70 | | 100,70 |  |
| Рыба (филе) отварная | 60 | 11 | | 0,40 | 0,00 | | 139,00 |  |
| Соус сметанный | 20 | 0.30 | |  |  | | 14,80 |  |
| Пюре картофельное | 120 | 2,60 | | 4.00 | 17,10 | | 117,00 |  |
| Чай с лимоном | 150/5/3,5 | 0,07 | | 0,01 | 7,10 | | 29,00 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 | 1,1 | | 0,13 | 8,50 | | 41,00 |  |
| Батон | 15 |  | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***589*** | ***20,87*** | | ***12,24*** | ***50,00*** | | ***446,7*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 170 | 7,6 8,70 16,10 | | 8,70 | 16,10 | | 149,0 |  |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 0,10 18,10 | | 0,10 | 18,10 | | 73,50 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,0 |  |
| Батон | 15 |  | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| Йогурт в инд. Упаковке | 100 | 2,80 2,50 4,50 | | 2,50 | 4,50 | | 56,50 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***450*** | ***10,5*** | | ***12,02*** | ***55,40*** | | ***362,40*** |  |
| **Всего за день:** | **1524** | **45,57** | | **58,66** | **172,40** | | **1306,10** |  |

**1-3 года 2 неделя**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур |
| Белки, т иры, г Углеводы, | Жиры | | | Углеводы |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | | 4,10 |  | | 62,00 |  |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 155 | 3,80 | | 6,10 | 20,90 | | 154,10 |  |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,00 | | 0,00 | 8,40 | | 33,60 |  |
| ***Итого за завтрак*** | ***371*** | ***5,20*** | | ***8,20*** | ***45,10*** | | ***255,70*** |  |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,80 | | 0,20 | 14,80 | | 65,00 |  |
| Печенье | 30 | 4,20 5,40 | | 22,40 | 5,40 | | 152,00 |  |
| ***Итого за 2-й завтрак:*** | ***130*** | ***5,0*** | | ***22,60*** | ***20,20*** | | ***217,00*** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 0,60 | | 2,30 | 3,20 | | 36,50 |  |
| Рассольник с говядинои и сметаной | 150/10/5 | 4,30 | | 5,60 | 9,80 | | 97 |  |
| Суфле куриное | 60 | 10,24 | | 5,12 | 1,84 | | 94,00 |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 3,20 | | 2,70 | 15,50 | | 97 |  |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | | 0,10 | 18,10 | | 73,50 |  |
| Хлеб ржано-пшеничныи обогащенный | 15 | 1,1 | | 0,13 | 8,50 | | 41,00 |  |
| Батон | 15 |  | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за обед:*** | ***575*** | ***21*** | | ***16,52*** | ***66,84*** | | ***491,40*** |  |
| **Уплотненный ужин** | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,30 | |  |  | | 5,6 |  |
| Жаркое по-домашнему | 120 | 14,0 | | 13,20 | 13,50 | | 144,0 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,30 | |  | 20,80 | | 85,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 |  | | 0,12 | 6,40 | | 31,0 |  |
| Батон | 15 |  | | 0,60 | 10,30 | | 52,40 |  |
| ***Итого за ужин:*** | ***325*** | ***14,70*** | | ***13,32*** | ***41,0*** | | ***318,00*** |  |
| **Всего за день:** | **1401** | **45,9** | | **38,24** | **173,14** | | **1282,10** |  |

**Среднее значение за период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вес блюд** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| **1470** | **48,12** | **54** | **209** | **1404,3** |