

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 6									
ЗАВТРАК	Каша Рисовая молочная жидкая.	180,	6,1	9,06	29,56	124,34		2	70
	Какао на молоке.	180,	2,65	2,75	15,05	62,89	0,561	68	134
	Масло сливочное .	5,	8,3	0,1	0,1	74,8		62	41
	Батон .	20,	2,15	0,75	14,65	75,05		59	27
ЗАВТРАК 2	Бананы .	100	0,5	1,5	21,	96,85	10	63	182
ОБЕД	Салат из кукурузы с яйцом.	30,	0,57	3,19	8,79	67,29	2,534	49	13
	Помидорник со сметаной .	180,	3,44	0,5	8,36	41,2	14,34	12	39
	Каша гречневая рассыпчатая.	120,	8,55	7,23	41,18	143,11	0	31	65
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе.	60,	10,53	7,54	2,17	150	0,3	22	93
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
Уплотненный полдник	Сок фруктовый	100,	1,	0,2	20,2	112	16,3	71	113
	Салат из сельди с растительным маслом	70,	0,85	4,	3,46	43,55	3,15	47	4
	Пюре картофельное.	110,	3,26	4,68	8,04	113,9	3,135	35	321
	Хлеб пшеничный .	20,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
	Чай сладкий с лимоном.	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,76	43,415	257,15	1 480	55,64		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 10									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая.	180,	5,24	7,82	18,75	126,79		1	64
	Какао-напиток на молоке.	180,	2,65	2,75	15,05	62,89	0,561	68	134
	Батон .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	59	27
	Масло сливочное .	5,	8,3	0,1	0,1	74,8	0	62	41
ЗАВТРАК 2	Груши.	100	0,3	0,4	10,3	47	5	63	181
ОБЕД	Икра кабачковая	30,	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	48	55
	Суп гороховый с сухариками.	180,	12,74	0,6	9,22	104,64	5,9	16	41
	Пюре картофельное.	110,	3,26	4,68	8,04	113,9	3,135	35	321
	Рыбная котлета	70,	11,72	13,45	3,98	133,24	0,063	19	104
	Соус сметанный.	10,	0,41	1,2	0,74	19,5	0,38	73	115
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
Уплотненный полдник	Витаминный напиток	100,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Салат фруктовый.	60,	0,54	0,1	4,36	47,67	4	50	101
	Оладьи со сгущенным молоком.	120,	11,5	14,5	62,8	380	0,56	53	137
	Чай сладкий с лимоном.	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,93	51,525	238,81	1 640	61,049		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 8									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая.	180	5,07	7,82	19,4	190		3	68
	Кофейный напиток на молоке.	180,	4,12	4,54	19,35	110,81	1,11	69	126
	Батон .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	59	27
	Масло сливочное	5,	8,3	0,1	0,1	74,8	0	62	41
ЗАВТРАК 2	Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат витаминный.	30,	0,4	3,26	1,64	38,61	7,916	41	24
	Суп с домашней лапши на мясном бульоне.	180,	5,1	1,72	16,9	110,24	4,24	8	43
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным.	60,	8,15	9,94	6,49	130,61	0,176	23	98
	Капуста тушеная.	120,	3,18	6,72	6,98	109,7	16,95	32	48
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток.	100,	1,	0,2	20,2	72	4	65	130
	Вареники ленивые	150,	10,82	0,53	0,	120,65	0	37	84
	Соус молочный сладкий.	30,	1,03	0,86	2,02	39,42	0,083	74	113
	Кисель .	180,	1,02	0,	21,76	44,38	5,1	67	132
	Вафли .	20,	2,05	1,15	6,6	47	0	58	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,23	39,155	202,53	1 458	50,295		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3									
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая.	180,	5,24	7,82	18,75	120,79	0,675	4	69,
	Кофейный напиток на молоке.	180,	4,12	4,54	19,35	110,81	1,11	69	126
	Батон .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	59	27
	Повидло,	10,	0,91	0,86	1,98	50	0,5	72	139
ЗАВТРАК 2	Бананы.	100,	0,5	1,5	21,	96,85	10	63	182
ОБЕД	Салат из кукурузы с яйцом.	30,	0,57	3,19	8,79	67,29	2,534	49	13
	Свекольник со сметаной.	180,	2,42	1,62	13,2	77,08	7,08	14	37
	Ленивые голубцы	180,	3,93	14,55	10,15	170,74	42,51	34	49
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
Уплотненный полдник	Кисломолочный напиток.	100,	1,	0,2	20,2	72	4	65	130
	Запеканка творожно-морковная.	150,	4,14	4,31	23,25	130,47	1,883	39	135
	Соус молочный сладкий.	30,	1,03	0,86	2,02	39,42	0,083	74	113
	Кисель .	180,	1,02	0,	21,76	44,38	5,1	67	132
	Вафли .	20,	2,05	2,6	6,6	47	0	58	9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,57	43,965	238,34	1 349	76,195		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 5									
ЗАВТРАК	Каша геркулес молочная.	180,	5,24	7,82	18,75	120,79		5	70
	Кофейный напиток .	180,	4,12	4,54	19,35	110,81	1,11	69	126
	Бутерброд запеченный с маслом и сыром	50,	11,48	1,71	16,77	199,27	0,06	51	3
ЗАВТРАК 2	Груши .	100	0,3	0,4	10,3	47	5	63	181
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	30,	0,74	3,19	2,21	40,85	3,8	42	11
	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	180,	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	18	28
	Плов из риса и мяса	180,	9,6	12,9	24,4	296,9	2,7	33	75
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
		30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
Уплотненный полдник	Сок фруктовый .	100,	1,	0,2	20,2	112	16,3	71	113
	Огурец соленый\свежий	30,	0,38	0,	1,6	8,05	1	46	200
	Рыба -филе под омлетом	150,	5,3	3,48	21,	84	0,2	20	88
	Чай сладкий с лимоном	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
	Хлеб пшеничный .	20,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,1	37,895	224,59	1 460	45,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 1									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные)	180,	5,85	8,1	21,43	122,42	0,429	27	76
	Кофейный напиток на молоке	180,	4,12	4,54	19,35	110,81	1,11	69	126
	Масло сливочное	5,	8,3	0,1	0,1	74,8	0	62	41
	Батон	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	59	27
ЗАВТРАК 2	Яблоки	100,	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат из консервированных овощей	30,	0,17	1,81	0,56	19,38	19,184	45	23
	Суп рыбный	180,	8,44	1,36	40,2	115,4	17,82	11	35
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180,	9,98	16,7	14,56	130,88	8,7	29	95
	Компот из сухофруктов	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб пшеничный	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
	Хлеб ржаной	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
Уплотненный полдник	Напиток витаминный	100,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Каша манная молочная жидкая	120,	3,	4,5	15,	180		3А	68
	Чай сладкий с лимоном	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
	Блины со сгущенным молоком	60,	6,81	7,08	21,52	180	0,033	54	136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,93	46,705	247,31	1 455	82,596		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7									
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком.	180,	15,31	11,67	16,58	130,1	0,468	38	81
	Кофейный напиток на молоке	180,	4,12	4,54	19,35	110,81	1,11	69	126
	Батон .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05		59	27
	Повидло .	10,	0,91	0,86	1,98	50	0,5	72	139
ЗАВТРАК 2	Яблоки .	100	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат свекольный с растительным маслом.	30,	0,74	3,19	2,21	40,85	3,8	42	11
	Суп крестьянский со сметаной	180,	5,76	0,68	19,16	120,06	6,78	13	45
	Кнели рыбные отварные.	70,	17,14	1,05	1,92	72,24	0,084	24	85
	Картофельное пюре	110,	3,26	4,68	8,04	113,9	3,135	35	321
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
Уплотненный полдник	Сок фруктовый.	100,	1,	0,2	20,02	112	16,3	71	113
	Каша Геркулесовая молочная жидкая.	120,	2,	4,	13,8	115		5	70
	Чай с сахаром ,лимоном.	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
	Пирожок с капустой печеный.	60,	2,15	0,75	14,65	78	0,02	56	7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,65	33,935	212,1	1 365	47,517		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 4									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями.	180,	5,54	7,89	21,66	140,42	3,075	7	72
	Какао на молоке .	180,	2,65	2,75	15,05	62,89	0,561	68	134
	Бутерброд запеченный с маслом и сыром	50,	11,48	1,71	16,77	199,27	0,06	51	3
ЗАВТРАК 2	Груши.	100	0,3	0,4	10,3	47	5	63	181
ОБЕД	Салат из овощей (свежих/	30,	0,17	1,81	0,56	30,5	3,8	40	23
	Суп с фрикадельками	180,	2,42	1,62	13,2	96,01	7,08	9	300
	Жаркое по домашнему.	180,	11,77	4,73	7,35	200	0	30	99
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6		61	6
Уплот-ненный полдник	Напиток витаминный	100,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Пирог сладкий.	120,	4,14	4,31	23,25	195	0,004	52	135
	Салат фруктовый.	60,	0,54	0,1	4,36	47,67	4	50	101
	Чай сладкий с лимоном	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,72	26,685	202,64	1 418	48,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 2									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180,	5,24	7,82	18,75	106,79	0,675	6	71
	Какао на молоке	180,	2,65	2,75	15,05	62,89	0,561	68	134
	Бутерброд запеченный с маслом и сыром	50,	11,48	1,71	16,77	199,27	0,06	51	3
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,85	10	63	182
ОБЕД	Салат из овощей (свежих)	30,	0,17	1,81	0,56	30,5	3,8	40	23
	Суп дальневосточный на мясном бульоне	180,	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	17	32
	Оладья из печени молочно-сметанном соусе	60,	10,08	4,05	2,48	65,06	0,364	26	102
	Рис отварной	120,	4,05	6,59	30,55	165,5	0	36	56
	Компот из сухофруктов	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб ржаной	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
	Хлеб пшеничный	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
Уплотненный полдник	Сок фруктовый	100,	1,	0,2	20,2	112	16,3	71	113
	Манник со сгущенным молоком	180,	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	55	26
	Чай сладкий с лимоном	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,55	37,715	231,61	1 379	44,75		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех-х карт	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 9									
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180,	4,76	6,38	16,4	140,25		4	69
	Какао на молоке.	180,	2,65	2,75	15,05	62,89	0,561	68	134
	Бутерброд запеченный с маслом и сыром	50,	11,48	1,71	16,77	199,27	0,06	51	3
ЗАВТРАК 2	Яблоки.	100,	0,4	0,4	9,8	47	10	63	140
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом.	30,	0,86	4,54	3,55	38,6	21,757	43	10
	Рассольник со сметаной.	180,	5,1	1,72	16,9	94,24	4,24	10	43
	Фрикадельки мясные.	60,	10,53	7,87	4,28	80,61	0,23	25	107
	Соус томатный с маслом сливочным.	10,	0,31	0,75	2,44	17,8	0,553	75	116
	Макароны отварные.	80,	8,55	7,23	41,18	90,51	0	28	313
	Компот из сухофруктов.	180,	0,94	0,015	24,26	96,7	0,72	70	122
	Хлеб ржаной .	40,	2,4	0,4	17,73	75,6	0	61	6
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
Уплотненный полдник	Напиток витаминный .	100,	1,	0,2	20,2	99	20	64	131
	Сосиска говяжья отварная .	80,	2,95	7,16	15,8	136	0	21	54
	Винегрет с растительным маслом	120,	0,72	2,34	3,78	41,18	4,95	44	203
	Хлеб пшеничный .	30,	2,15	0,75	14,65	75,05	0	60	5
	Чай сладкий с лимоном.	180,	0,22		13,3	52,58	4,6	66	58
	Печенье .	20,	1,15	2,05	6,6	67	0	57	8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,32	47,015	257,34	1 489	67,671		