

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГКУСО РО Новочеркасского
 центра помощи детям № 8
 Л.В. Тёмина
 « ____ » _____ 2022г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ С ПОДСЧЕТОМ КАЛОРИЙНОСТИ НА ПЕРИОД «ЛЕТО-ОСЕНЬ» (с 1 до 3 лет)

государственного казенного учреждения социального обслуживания
 Ростовской области центра помощи детям, оставшимся
 без попечения родителей, «Новочеркасский
 центр помощи детям № 8»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00-8.15	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
94 (Т)	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,3	4,1	14	110	23	0,08	0,14	0,68	121,4	116,8	22,2	0,4
213 (Т)	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,18	-	22	76,8	4,8	1
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4	9,8	80	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	41	-	0,02	0,02	3,47	10,6	16,9	12	0,66
	Итого за завтрак		14,8	20,8	47,2	436								
	2-ой завтрак 10.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	200	0,8	0,6	20,5	94	-	0,06	0,05	96	54	37	21	0,5
	Итого за 2-ой завтрак		1,7	0,6	39	170								
	Обед 12.00-12.30													
82 (Т)	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	12,3	75,4	-	0,08	0,04	5,9	17,7	48	19,4	0,78
273 (Т)	Мясо отварное	60/3	16,8	2,26	0,3	89	-	0,05	0,12	0,3	7,7	137,5	17,8	1,4

165 (Т)	Каша перловая рассыпчатая	60/3	2,5	1,8	18	98,7	8,3	0,02	0,02	-	11,2	88	10,9	0,37
20 (Т)	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	-	0,02	0,02	16,2	18,7	13,8	7,6	0,25
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	150	0,3	0,02	20,8	85	-	-	0,01	0,3	23,8	11,5	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10	52	-	0,05	0,02	-	10,5	47	14	1,17
	Итого за обед:		24	9	66	444								
	Полдник 15.30													
51-2002	Булочка домашняя	40	2.9	5	21.5	143	1.6	0,05	0,02	-	7.9	28	11	0,52
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25.2	0,18
	Итого за полдник:		8,7	10	31	251								
	Ужин 18.00-18.30													
245 (Т)	Рыба припущенная	60	10	0,4	0,16	44	5	0,04	0,03	0,33	8,6	89,7	6,7	0,31
31- 2002	Салат из свеклы и лука	50	0,7	3,04	4,18	47	-	0,01	0,02	4,7	17,6	20,5	10,4	0,66
321 (Т)	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	25	0,13	0,11	18,2	49,3	115,5	37	1,35
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		17	16	52	416								
	2-ой ужин 20.00													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Печенье	35	2,5	4,1	26	153	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Итого за 2-ой ужин		7,7	8,6	33	243								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74	65	268	1960								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа пшенная - 12	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 78/54 - масло растительное – 2,0 - морковь – 9/7 - лук репчатый – 9/7 - макаронные изделия – 7,0 - соль йод – 3,0	<u>Булочка домашняя</u> - мука – 24 - сахар – 6 - масло сливочное – 6 - дрожжи сухие – 0,02 - яйцо – 1/5	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 171/128 - масло сливочное – 3,0 - молоко свежее – 24/23
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Мясо отарное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 130/96 - морковь – 3/2 - лук репчатый – 3/2 - масло сливочное - 3,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Рыба припущенная</u> - рыба филе Хека с/м – 82/73 Или минтай с/м – 146/73 - лук репчатый – 3/2 - масло сливочное – 5,0
<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - молоко – 75 - сахар – 7	<u>Каша перловая рассыпчатая</u> - Крупа перловая – 20,0 - масло сливочное – 3,0		<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 52/38 - масло растительное – 1,0 - лук репчатый – 9,5/8 - сахар – 1,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное - 5	<u>Салат из белокочанной капусты</u> - морковь – 6/5 - капуста свежая – 49/39 - масло растительное – 1,0 - сахар – 2,5		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7

231 (Т)	Сырники из творога	100/10	18,69	12,67	11,4	234	57	0,07	0,27	0,25	155,8	228,1	26	0,77
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		24	18	21	342								
	Ужин 18.00-18.30													
317 (Т)	Макаронные изделия отварные	80	3,68	3,01	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
215 (Т)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
53 (Т)	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	3	34,8	-	0,01	0,01	2,8	9,1	11,4	6,5	0,3
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	-	0,02	0,01	-	2,3	8,7	3,3	0,2
393 (Т)	Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,01	8,5	34	-	-	-	2,3	10,6	3,3	1,8	0,26
	Итого за ужин		12	24	45	445								
	2-ой ужин 20.00													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	97,2	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,56	97,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75	86	211	1918								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с рисовой крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа рисовая - 9	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> - картофель – 23/14 - масло растительное – 3,5 - капуста свежая – 18/14 - свекла – 36/29 - морковь – 12/9 - лук репчатый – 9/7 - сахар – 1,8 - томат-паста 25% - 5,0 - соль йод – 3,0	<u>Сырники из творога</u> - творог – 101/100 - мука – 13 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/10 - сметана - 10	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 28,0 - масло сливочное – 3,0
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 21/20	<u>Котлета</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 101/74 - хлеб пшеничный – 18,0 - сухари панировочные – 10,0 - масло растительное – 5,0 - морковь – 6/4 - лук репчатый – 1,2/1 - мука – 2,5 - томат-паста 25 % - 2,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7	<u>Картофель в молоке</u> - картофель – 150/113 - масло сливочное – 3,0 - молоко свежее – 45 - мука – 1,5		<u>Икра кабачковая</u> - кабачки – 84/56 - лук репчатый – 7/6 - томат-паста – 2,2 - масло растительное – 1,0

<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное - 5	<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 29/24 - огурцы свежие – 22/18 - лук репчатый (или зеленый) – 8/6 - масло растительное – 1,0		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - лимон – 3,5/3
<u>Хлеб пшеничный – 10,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 15,0 - сахар – 12,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 10
<u>Капуста, запеченная в соусе</u> - капуста – 46/37 - сыр твердый – 1,7/1,5 - масло сливочное – 1,5	Хлеб ржаной - 30		<u>Хлеб ржаной – 10,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Яблоки - 250			Ряженка – 185/180

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
94 (Т)	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,4	4,4	13,4	112	23	0,09	0,16	0,68	124,2	127,6	27,2	0,5
213 (Т)	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,18	-	22	76,8	4,8	1
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4	9,8	80	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	8,3	33	-	-	0,01	0,02	8,3	2,1	1,1	0,23
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	50	0,78	3,06	6,72	57,7	-	0,01	0,02	3,86	20,8	24,2	12,5	0,7
	Итого за завтрак		13	16	46	381								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Вафли	35	1,1	0,98	28	120	24	0,01	0,01	0,18	19,8	0,6	0,84	0,18
	Итого за 2-ой завтрак		2	0,98	46	196								
	Обед 12.30-13.00													
80 (Т)	Суп картофельный с рисом	180	1,42	1,97	10,5	65,3	-	0,07	0,04	5,94	16,6	45	18	0,6
276 (Т)	Жаркое по-домашнему	170	21,3	5,8	17	205	18,5	0,16	0,26	6,9	24	260	51	
41 (Т)	Салат из моркови	80	1	0,08	9,3	41,8	-	0,05	0,06	3,8	21	42,2	29	0,54
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	150	0,1	0,04	20,4	83	-	-	0,01	0,92	8,7	5,74	1,1	0,1

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10	52	-	0,05	0,02	-	10,5	47	14	1,17
	Итого за обед:		26	8	67	447								
	Полдник 16.30													
695 (М)	Ватрушка	35	4,3	2,56	13,6	94	15,8	0,04	0,05	0,02	23,7	42	10,1	0,42
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник:		10	7,5	23	202								
	Ужин 18.45-19.00													
165 (Т)	Каша ячневая рассыпчатая	80/3	2,7	1,9	18	104	8,4	0,05	0,02	-	23	95	13,8	0,45
247 (Т)	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	4	0,05	0,04	1,96	22,1	118,3	23,5	
14 (Т)	Салат из помидоров с луком	70	0,79	4,3	3,3	55,3	-	0,03	0,02	14,3	12,3	23	12,6	0,6
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
	Итого за ужин		16	19,6	53	456								
	2-ой ужин 20.30													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Бананы	220	2,6	1,4	55,4	169	-	0,07	0,09	17,6	14	49,3	74	1,05
	Итого за 2-ой ужин		10,8	4,4	67	283								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		78	56	302	1965								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа овсяная – 9	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 78/54 - масло растительное – 1,6 - крупа рис – 4,0 - морковь – 9/7 - лук репчатый – 9/7 - соль йод – 3,0	<u>Ватрушка</u> - творог – 27 - сахар – 1,6 - масло сливочное – 1,0 - яйцо – 1/4 - мука – 21 - дрожжи сухие – 0,3	<u>Каша ячневая рассыпчатая</u> - крупа ячневая - 27 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 132/97 - картофель – 179/116 - масло сливочное – 4,0 - лук репчатый – 12/10	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Рыба, тушенная с овощами</u> - рыба-минтай с/м, б/г – 98/49 - или рыба филе Хека с/м – 55/49 - масло растительное – 4,0 - морковь – 28/22 - лук репчатый – 11/9 - томатная паста – 1,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 102/77 - сахар – 4,0		<u>Салат из помидоров с луком</u> - помидоры свежие – 60/50 - лук репчатый – 20/17 - или лук зеленый – 20/17 - масло растительное – 1,5

400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
235 (Т)	Пудинг из творога	100/20	15,1	10,7	24,3	255	68	0,06	0,23	0,19	129,9	190,7	22,9	1,28
	Итого за полдник		21	16	34	363								
	Ужин 18.45-19.00													
277 (Т)	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,4	12,4	3,96	189	16	0,04	0,11	0,6	29	124	27	1,15
318 (Т)	Картофель отварной	150	2,38	3,6	19,2	118,6	17,5	0,12	0,07	17,5	12	66,4	24,4	0,96
20 (Т)	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	-	0,02	0,02	16,2	18,7	13,8	7,6	0,25
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	8,3	33	-	-	0,01	0,02	8,3	2,1	1,1	0,23
3 (Т)	Бутерброд с сыром	20/10/25	2,45	7,55	14,62	113	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		22	26	57,8	532								
	2-ой ужин 20.30													
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,8	5,0	8,0	106								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87	90	239	2125								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с гречневой крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа гречневая – 12	<u>Суп картофельный</u> - картофель – 117/81 - масло растительное – 1,8 - морковь – 9/7 - лук репчатый – 9/7 - соль йод. – 3,0	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 76/75 - сахар – 8,0 - крупа манная – 8,0 - масло сливочное – 4,0 - яйцо – 1/8 - сухари панировочные – 4,0 - изюм – 10 - сметана - 20	<u>Картофель отварной</u> - картофель - 250/150 - масло сливочное – 3,0
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Плов из птицы</u> - цыпленка потраш. 1 кат. – 75/73 - крупа рисовая – 35,0 - масло сливочное – 5,0 - лук репчатый – 11/9 - морковь – 16/13 - томат-паста 25 % - 3,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Гуляш из отварного мяса</u> - мясо говядины 1 кат. – 132/97 - масло сливочное – 4,0 - морковь – 25/20 - лук репчатый – 12/10 - мука пшеничная – 3,0
<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - молоко – 75 - сахар – 7	<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 74/54 - масло растительное – 1,0 - лук репчатый – 13/11 - сахар – 1,4		<u>Салат из белокочанной капусты</u> - морковь – 6/5 - капуста свежая – 49/39 - масло растительное – 1,0 - сахар – 2,5
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное - 5	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 15,0 - сахар – 12,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7

Полдник 15.30														
296 (М)	Пирожок печеный с капустой	60	3,75	4,56	21,9	144	33	0,06	0,05	0,14	16,4	44,2	20,4	0,76
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		9	9,5	31	252								
Ужин 18.00-18.30														
165 (Т)	Каша пшеничная рассыпчатая	60	1,95	1,3	12	67,5	6	0,04	0,01	-	7,62	49,2	10,6	0,85
444(М)	Куры, тушеные в соусе	30/75	14,12	12,9	3,52	187	44	0,25	0,09	0,01	37,3	107,5	14,6	1,09
16 (Т)	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	-	0,04	0,03	11,2	14,2	23	10,8	0,47
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	-	0,02	0,01	-	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого за ужин		21	27	46	512								
2-ой ужин 20.00														
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,56	92								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81	72	284	2026								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа манная – 9	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 78/54 - масло растительное – 2,0 - морковь – 9/7 - лук репчатый – 9/7 - макаронные изделия – 7,0 - соль йод – 3,0	<u>Пирожок печеный с капустой</u> - капуста – 41/32 - лук репчатый – 14/11 - сахар – 2,0 - мука – 28,0 - масло растительное – 0,2 - яйцо – 1/3 - масло сливочное – 3,0 - дрожжи сухие – 0,005	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная - 24 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Оладьи из печени</u> - печень говяжья – 120/100 - хлеб пшеничный – 15,0 - масло растительное – 5,0 - масло сливочное – 5,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыплята потраш. 1 кат.. – 45/43 - масло растительное – 3,0 - лук репчатый – 2,4/2 - морковь – 11/8 - томатная паста – 2,0 - мука пшеничная – 4,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 171/128 - масло сливочное – 3,0 - молоко свежее – 24/23		<u>Салат летний</u> - картофель – 21/17 - помидоры свежие – 21/18 - огурцы свежие – 23/18 - лук репчатый (зеленый) – 8/6 - масло растительное – 0,5
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 102/77		<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3

Полдник 15.30														
237 (Т)	Запеканка из творога	150/20	26,6	18,1	27,6	380	111	0,09	0,39	0,36	222	318,3	36,6	1,2
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
Итого за полдник			32	23	36	477								
Ужин 18.00-18.30														
242 (Т)	Рыба отварная	80/5	14,1	1,91	0,62	76	6	0,07	0,06	0,4	14,1	139,2	10,9	0,6
319 (Т)	Картофель в молоке	150	3,5	3,7	20	127	21	0,13	0,12	16,2	60	97,5	28	0,9
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,7	1,86	37	-	0,02	0,02	8,4	9,3	17,3	8,2	0,4
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
393 (Т)	Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,01	8,5	34	-	-	-	2,3	10,6	3,3	1,8	0,26
Итого за ужин			21	17	48	422								
2-ой ужин 20.00														
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	-	0,06	0,04	20	32	22	18	4,4
Итого за 2-ой ужин			9	3,8	31,4	208								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			107	81	263	2209								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа пшено – 12	<u>Суп картофельный с горохом</u> - картофель – 64/40 - масло растительное – 4,0 - морковь – 13/10 - лук репчатый – 10/8 - горох лущеный – 16 - соль йод – 3,0	<u>Запеканка из творога</u> - творог – 141/140 - сахар – 10,0 - мука – 12,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 5,0 - сметана - 20	<u>Картофель в молоке</u> - картофель – 150/113 - масло сливочное – 3,0 - молоко свежее – 45 - мука – 1,5
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 27/25	<u>Мясо отварное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 130/96 - морковь – 3/2 - лук репчатый – 3/2 - масло сливочное - 3,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Рыба отварная</u> - минтай с/м б/г – 126/98 - лук репчатый – 6/5 - морковь – 4/3 - масло сливочное – 5,0
<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - молоко свежее - 75	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 27 - масло сливочное – 3,0		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 29/24 - огурцы свежие – 22/18 - лук репчатый (или зеленый) – 8/6 - масло растительное – 1,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 10	<u>Икра баклажанная</u> - баклажаны – 70/53 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 0,3 - сахар – 7

	Печенье	35	2,5	4,1	26	153	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25.2	0,18
	Итого за полдник		8	9	36	261								
	Ужин 18.30													
277 (Т)	Гуляш из отварного мяса	80/60	15,4	12,4	3,96	189	16	0,04	0,11	0,6	29	124	27	1,15
165 (Т)	Каша пшенная рассыпчатая	80	0,72	0,5	4,16	121	1,6	0,02	-	-	1,87	14,75	5,21	0,18
31- 2002	Салат из свеклы и лука	50	0,7	3,04	4,18	47	-	0,01	0,02	4,7	17,6	20,5	10,4	0,66
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		22	25	41	579								
	2-ой ужин 20.00													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71	89	201	1989								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с рисовой крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа рисовая - 9	<u>Щи из капусты с картофелем</u> - картофель – 29/22 - масло растительное –3,6 - морковь – 11/9 - лук репчатый – 9/7 - капуста свежая -45/36 - соль йод. – 3,0	<u>Печенье</u> - печенье – 35,0	<u>Гуляш из отварного мяса</u> - мясо говядины 1 кат. – 175/129 - масло сливочное – 5,0 - морковь – 19/15 - лук репчатый – 17/14 - мука пшеничная – 4,0
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Куры отварные</u> - цыплята потраш.1 кат – 66/63 - лук репчатый – 4/3 - морковь – 4/3	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Каша пшенная рассыпчатая</u> - крупа пшенная – 32 - масло сливочное – 3,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7	<u>Картофель отварной</u> - картофель - 231/150 - масло сливочное – 3,0		<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 52/38 - масло растительное – 1,0 - лук репчатый – 9,5/8 - сахар – 1,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное - 10	<u>Салат из свежих огурцов</u> - огурцы свежие – 60/47 - масло растительное – 1,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - молоко свежее - 75

400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник													
	Ужин 18.00-18.30													
247 (Т)	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	4	0,05	0,04	1,96	22,1	118,3	23,5	
321 (Т)	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	25	0,13	0,11	18,2	49,3	115,5	37	1,35
53 (Т)	Икра кабачковая	50	0,45	2,3	3	34,8	-	0,01	0,01	2,76	9,1	11,4	6,6	0,3
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	8,3	33	-	-	0,01	0,02	8,3	2,1	1,1	0,23
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин													
	2-ой ужин 20.00													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	97,2	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,56	97,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59	70	275	1892								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа овсяная – 9	<u>Суп картофельный с пшеном</u> - картофель – 78/54 - масло растительное – 1,6 - крупа пшено – 4,0 - морковь – 9/7 - лук репчатый – 9/7 - соль йод – 3,0	<u>Картофельные лепешки</u> - сахар – 1,2 - масло растительное – 3,0 - яйцо – 1/20 - мука – 34 - дрожжи сухие – 0,003	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 171/128 - масло сливочное – 3,0 - молоко свежее – 24/23
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Плов с мясом</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 107/79 - крупа рис – 36 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15 - томат-паста 25 % - 6,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Рыба, тушеная с овощами</u> - рыба-минтай с/м, б/г – 98/49 - или рыба филе Хека с/м – 55/49 - масло растительное – 4,0 - морковь – 28/22 - лук репчатый – 11/9 - томатная паста – 1,0
<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - молоко свежее - 75	<u>Салат из белокачанной капусты</u> - морковь – 6/5 - капуста свежая – 49/39 - масло растительное – 1,0 - сахар – 2,5		<u>Икра кабачковая</u> - кабачки – 84/56 - лук репчатый – 7/6 - масло растительное – 2,0 - томат-паста – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное - 5	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 15,0 - сахар – 12,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7

Хлеб йодированный – 15,0	Хлеб ржаной - 30		Бутерброд с маслом - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 10
Салат из свеклы с изюмом - свекла – 48/38 - изюм – 6,0 - масло растительное – 1,5			Хлеб пшеничный – 15,0
2 завтрак			2 ужин
Сливы - 250			Ряженка – 185/180

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00-8.15	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
94 (Т)	Суп молочный с манной крупой	150	4,5	4,1	12,8	106,2	23	0,08	0,16	0,68	120,7	124,2	34,8	0,85
215 (Т)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	8,3	33	-	-	0,01	0,02	8,3	2,1	1,1	0,23
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/5	1,6	4	9,8	80	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	41	-	0,02	0,02	3,47	10,6	16,9	12	0,66
	Итого за завтрак		13,5	22	43	422								
	2-ой завтрак 10.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	200	0,8	0,6	20,5	118	-	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,7	0,6	38,7	194								
	Обед 12.00-12.30													
82 (Т)	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	12,3	75,4	-	0,08	0,04	5,9	17,7	48	19,4	0,78
277 (Т)	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,4	12,4	3,96	189	16	0,04	0,11	0,6	29	124	27	1,15
165 (Т)	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,7	3,2	21,2	132	10,6	0,13	0,06	-	8,5	112	75	2,56
11 (Т)	Салат из репчатого лука	50	0,7	3,1	3,9	46	-	0,02	0,01	4,7	14,7	27,6	6,6	0,38
372 (Т)	Компот из слив витаминизированный	150	0,24	0,09	17,8	73	-	0,02	0,01	1,3	12	6	2,7	0,19
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10	52	-	0,05	0,02	-	10,5	47	14	1,17

	Итого за обед:		25	21	69	567								
	Полдник 15.30													
231 (Т)	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	57	0,07	0,27	0,25	155,8	228,1	26	0,77
400 (Т)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		23,8	17,2	20	331								
	Ужин 18.00-18.30													
276 (Т)	Жаркое по-домашнему	170	21,3	5,8	17	205	18,5	0,16	0,26	6,9	24	260	51	
Таб.24(М)	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	-	0,03	0,02	12,5	7	13	10	0,45
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		27	18,4	50	474								
	2-ой ужин 20.00													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		101	85	246	2156								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа манная – 9	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 78/54 - масло растительное – 2,0 - морковь – 9/7 - лук репчатый – 9/7 - макаронные изделия – 7,0 - соль йод – 3,0	<u>Сырники из творога</u> - творог – 101/100 - мука – 13 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/10 - сметана - 20	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 132/97 - картофель – 179/116 - масло сливочное – 4,0 - лук репчатый – 12/10
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Гуляш из отварного мяса</u> - мясо говядины 1 кат. – 132/97 - масло сливочное – 4,0 - морковь – 25/20 - лук репчатый – 12/10 - мука пшеничная – 3,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Помидоры свежие</u> - помидоры свежие – 59/50
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 33 - масло сливочное – 3,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - молоко свежее - 75
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 5	<u>Салат из репчатого лука</u> - лук репчатый – 74/59 - масло растительное – 1,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 10

237 (Т)	Запеканка из творога	100/10	17,7	12,1	18,37	253	74	0,06	0,26	0,24	148	214	24,4	0,8
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	97,2	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за ужин:		23	16,6	49	350								
	Ужин 18.00-18.30													
250/352 (Т)	Рыба, запеченная с картофелем	80	6,17	4,63	7,87	98	25	0,06	0,05	2,24	30,3	99	17,8	0,53
45 (Т)	Винегрет овощной	70	0,95	4,3	5,9	66,4	-	0,03	0,03	7,2	16,2	31,4	14,5	0,6
393 (Т)	Чай с лимоном	150/7/3	0,1	0,01	8,5	34	-	-	-	2,3	10,6	3,3	1,8	0,26
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,5	-	0,02	0,01	-	2,3	8,7	3,3	0,2
	Итого за ужин		10	16,5	37	335								
	2-ой ужин 20.00													
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Печенье	35	2,5	4,1	26	153	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Итого за 2-ой ужин		8	9	36	261								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74	75	274	1987								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшеничной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа пшеничная – 12	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 78/54 - масло растительное – 1,6 - крупа рис – 4,0 - морковь – 9/7 - лук репчатый – 9/7 - соль йод – 3,0	<u>Запеканка из творога</u> - творог – 94/92 - сахар – 8,0 - мука – 8,0 - масло сливочное – 3,0 - яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 3,0 - сметана - 10	<u>Рыба, запеченная с картофелем</u> - рыба минтай с/м – 67/32 - или филе хека с/м – 37/32 - картофель – 55/26 - масло сливочное – 5,0 - сухари панировочные – 1,5 - мука – 2,0 - молоко свежее - 10
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 27/25	<u>Котлета рыбная</u> - филе хека с/м – 48/45 - или рыба минтай с/м – 65/45 - хлеб пшеничный – 11 - масло сливочное – 3,0	<u>Ряженка</u> - ряженка – 185/180	
<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - молоко свежее - 75	<u>Каша ячневая рассыпчатая</u> - крупа ячневая - 27 - масло сливочное – 3,0		<u>Винегрет овощной</u> - свекла – 18/14 - картофель – 25/18 - морковь – 13/11 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 13/11 - огурцы соленые – 18/14 - (или) капуста квашеная – 18/14
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20	<u>Икра морковная</u> - морковь – 50/40		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 0,3

Ужин 18.00-18.30														
273 (Т)	Мясо отварное	60/3	16,8	2,26	0,3	89	-	0,05	0,12	0,3	7,7	137,5	17,8	1,4
317 (Т)	Макаронные изделия отварные	60	3,68	3,01	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
336 (Т)	Капуста тушеная	50	1	1,6	4,7	37,5	-	0,01	0,02	8,6	27,7	20	10,3	0,4
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		26	16	52	461								
2-ой ужин 20.00														
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Вафли	35	1,1	0,98	28	120	24	0,01	0,01	0,18	19,8	0,6	0,84	0,18
	Итого за 2-ой ужин		9	4	40	234								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74	58	261	1920								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с гречневой крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа гречневая – 12	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> - картофель – 23/14 - масло растительное – 3,5 - капуста свежая – 18/14 - свекла – 36/29 - морковь – 12/9 - лук репчатый – 9/7 - сахар – 1,8 - томат-паста 25% - 5,0 - соль йод – 3,0	<u>Булочка домашняя</u> - мука – 24 - сахар – 6 - масло сливочное – 6 - дрожжи сухие – 0,02 - яйцо – 1/5	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 20 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Рагу из кур</u> - цыплята потраш. 1 кат. – 42/39 - картофель – 103/77 - лук репчатый – 24/20 - морковь – 40/32 - сметана - 7 - мука – 2,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Мясо отарное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 130/96 - морковь – 3/2 - лук репчатый – 3/2 - масло сливочное -3,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7	<u>Салат из свеклы</u> - свекла – 85/67 - масло растительное – 2,0		<u>Капуста тушеная</u> - капуста свежая – 71/57 - масло растительное – 1,7 - морковь – 2/1 - лук репчатый – 3/2 - мука – 0,6 - сахар – 1,5
<u>Бутерброд с маслом</u>	<u>Компот из ягод витаминизированный</u>		<u>Чай с молоком</u>

400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
235 (Т)	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	68	0,06	0,23	0,19	129,9	190,7	22,9	1,28
	Итого за полдник		21	16	34	363								
	Ужин 18.00-18.30													
318 (Т)	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23	142,3	21	0,15	0,09	21	14,6	79,7	29,3	1,16
301 (Т)	Куры тушеные	40/60	14,12	12,9	3,52	187	44	0,25	0,09	0,01	37,3	107,5	14,6	1,09
41 (Т)	Салат из моркови	80	1	0,08	9,3	41,8	-	0,05	0,06	3,8	21	42,2	29	0,54
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	8,3	33	-	-	0,01	0,02	8,3	2,1	1,1	0,23
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		21	25	61	552								
	2-ой ужин 20.00													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81	78	281	1957								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа пшено– 12	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u> - картофель – 120/72 - масло растительное – 1,7 - морковь – 8/7 - лук репчатый – 8/7 - мякоть говядины – 33/24 - томат-паста 25% - 1,0 - соль йод – 3,0	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 76/75 - сахар – 8,0 - крупа манная – 8,0 - масло сливочное – 4,0 - яйцо – 1/8 - сухари панировочные – 4,0 - изюм – 10 - сметана - 5	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыпленка потраш. 1 кат. – 60/58 - сметана – 10 - мука пшеничная – 4
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 27/25	<u>Тефтели мясные</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 52/38 - масло сливочное – 4,0 - лук репчатый – 13/11 - томат-паста 25 % - 2,0 - крупа рисовая – 5,0 - мука - 4	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Картофель отварной</u> - картофель - 231/150 - масло сливочное – 3,0
<u>Чай с лимоном</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - лимон – 3,5/3	<u>Огурцы квашенные (помидоры)</u> - огурцы квашенные (помидор) – 67/60		<u>Салат из моркови</u> - морковь – 102/77 - сахар – 4,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 5	<u>Капуста тушеная</u> - капуста свежая – 71/57 - масло растительное – 1,7 - морковь – 2/1 - лук репчатый – 3/2		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7

	- мука – 0,6 - сахар – 1,5		
<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 15,0 - сахар – 12,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное - 10
	Хлеб ржаной - 30		<u>Хлеб пшеничный - 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Бананы - 250			

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Завтрак 8.00-8.15	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
94 (Т)	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,4	4,4	13,4	112	23	0,09	0,16	0,68	124,2	127,6	27,2	0,5
213 (Т)	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,18	-	22	76,8	4,8	1
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	50	0,78	3,06	6,72	57,7	-	0,01	0,02	3,86	20,8	24,2	12,5	0,7
	Итого за завтрак		15	21,6	49	455								
	2-ой завтрак 10.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Пряник	45	2,8	0,9	34	156	-	0,04	0,01	-	5,4	24	4,5	0,4
	Итого за 2-ой завтрак		3,7	0,9	52	232								
	Обед 12.00-12.30													
67 (Т)	Щи из капусты с картофелем	180	1,25	3,5	6,1	61	-	0,04	0,03	13,3	31,2	34,3	16	0,58
276 (Т)	Жаркое по-домашнему	170	21,3	5,8	17	205	18,5	0,16	0,26	6,9	24	260	51	
345 (Т)	Морковь, тушенная с яблоками	70	0,8	2,6	7,07	31	14	0,03	0,04	2,6	18,7	34,5	23,5	0,72
376 (Т)	Компот из с/фруктов витаминизированный	150	0,3	0,02	20,8	85	-	-	0,01	0,3	23,8	11,5	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10	52	-	0,05	0,02	-	10,5	47	14	1,17
	Итого за обед:		25,6	12	61	434								
	Полдник 15.30													
230 (Т)	Вареники ленивые отварные	100/20	14,83	10,86	15,31	218	70	0,06	0,22	0,19	95,3	153,3	18,5	0,58

400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник:		21	16	25	326								
	Ужин 18.00-18.30													
165 (Т)	Каша гречневая рассыпчатая	80/5	9,43	5,42	42,45	256	16	0,26	0,13	-	16,7	223,7	149,4	5,12
277 (Т)	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,4	12,4	3,96	189	16	0,04	0,11	0,6	29	124	27	1,15
20 (Т)	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	-	0,02	0,02	16,2	18,7	13,8	7,6	0,25
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	8,3	33	-	-	0,01	0,02	8,3	2,1	1,1	0,23
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		28	28	76	669								
	2-ой ужин 20.00													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	97,2	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Яблоки	250	0,8	0,8	19,6	94	-	0,06	0,04	20	32	22	18	4,4
	Итого за 2-ой ужин		6	5,3	27	191								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99	84	290	2116								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа овсяная – 9	<u>Щи из капусты с картофелем</u> - картофель – 29/22 - масло растительное – 3,6 - морковь – 11/9 - лук репчатый – 9/7 - капуста свежая -45/36 - соль йод. – 3,0	<u>Вареники ленивые отварные</u> - творог – 80/78 - сахар – 6,0 - яйцо – 1/6 - мука – 11 - сметана – 20	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 33 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 132/97 - картофель – 179/116 - масло сливочное – 4,0 - лук репчатый – 12/10	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Гуляш из отварного мяса</u> - мясо говядины 1 кат. – 132/97 - масло сливочное – 4,0 - морковь – 25/20 - лук репчатый – 12/10 - мука пшеничная – 3,0
<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 7 - молоко свежее - 75	<u>Морковь, тушенная с яблоком</u> - морковь – 79/59 - масло сливочное – 3,5 - яблоки – 20/14 - сахар – 1,7		<u>Салат из белокочанной капусты</u> - морковь – 6/5 - капуста свежая – 49/39 - масло растительное – 1,0 - сахар – 2,5
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное - 10	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 15,0 - сахар – 12,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7
<u>Хлеб йодированный – 15,0</u>	Хлеб ржаной - 30		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20

			- масло сливочное – 10
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 48/38 - изюм – 6,0 - масло растительное – 1,5			<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Пряник – 45			Яблоки - 250

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецепта	Завтрак	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
94 (Т)	Суп молочный с манной крупой	150	4,5	4,1	12,8	106,2	23	0,08	0,16	0,68	120,7	124,2	34,8	0,85
215 (Т)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
392 (Т)	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	8,3	33	-	-	0,01	0,02	8,3	2,1	1,1	0,23
1 (Т)	Бутерброд с маслом	20/10	1,66	7,45	9,8	113	40	0,03	0,02	-	7	20,4	6,6	0,42
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,001	-	3,45	13	4,95	0,3
41 (Т)	Салат из моркови	50	0,62	0,04	5,8	26	-	0,03	0,03	2,4	13	26,4	18,2	0,34
	Итого за завтрак		13,7	22,7	45	440								
	2-ой завтрак													
	Мандарины	250	2	0,5	19	95	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	Итого за 2-ой завтрак		2	0,5	19	95								
	Обед													
81 (Т)	Суп картофельный с горохом	180	3,9	3,8	11,7	97	-	0,16	0,05	4,18	27,5	62,7	25,4	1,46
403 (М)	Плов с мясом	50/100	6,6	9,4	22,6	204	82,4	0,32	0,05	1,5	27,5	96,5	16,5	0,65
28 (2002)	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,4	2,5	1,3	30	-	0,01	0,01	2,8	11,6	14	6,7	0,3
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	150	0,1	0,04	20,4	83	-	-	0,01	0,92	8,7	5,74	1,1	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10	52	-	0,05	0,02	-	10,5	47	14	1,17
	Итого за обед:		13	16	66	466								
	Полдник													
138 (Т)	Картофельные лепешки	70	3,4	7,11	20,85	161	43	0,1	0,08	5,61	16,6	60	19	0,98
400 (Т)	Молоко кипяченое	200	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18

	Итого за полдник		8,7	11,6	29,5	258								
	Ужин													
250/352 (Т)	Рыба, запеченная с картофелем	80	6,17	4,63	7,87	98	25	0,06	0,05	2,24	30,3	99	17,8	0,53
54 (Т)	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,16	50	-	0,01	0,02	3,36	19	30,4	14,8	0,88
Таб.24(М)	Огурцы квашенные (помидоры)	60	0,48	0,06	1	7,8	-	0,01	0,01	3	13,8	14,4	8,4	0,36
394 (Т)	Чай с молоком	150	2,2	1,95	12	74,2	15	0,03	0,12	1	95	70	11,6	0,3
3 (Т)	Бутерброд с сыром	20/10/25	2,45	7,55	14,62	136	40	0,05	0,03	-	9,3	29,1	9,9	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,2	-	0,02	0,01	-	3,45	13	4,95	0,3
	Итого за ужин		14	17	49	401								
	2-ой ужин													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Вафли	45	1,4	1,26	36	154	31	0,02	0,02	0,2	25	0,8	1,08	0,2
	Итого за 2-ой ужин		9,5	4,3	48	268								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61	72	256	1928								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 105 - сахар – 1,2 - масло сливочное – 1,5 - крупа манная – 9	<u>Суп картофельный с горохом</u> - картофель – 64/40 - масло растительное – 4,0 - морковь – 13/10 - лук репчатый – 10/8 - горох лущеный – 16 - соль йод – 3,0	<u>Картофельные лепешки</u> - картофель – 78/56 - мука – 18,0 - яйцо – 1/13 - масло сливочное – 3,0	<u>Рыба, запеченная с картофелем</u> - рыба минтай с/м – 67/32 - или филе хека с/м – 37/32 - картофель – 55/26 - масло сливочное – 5,0 - сухари панировочные – 1,5 - мука – 2,0 - молоко свежее - 10
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Плов с мясом</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 107/79 - крупа рис – 36 - масло растительное – 4,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15 - томат-паста 25 % - 6,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 211/200	<u>Огурцы квашенные (помидоры)</u> - огурцы квашенные – 67/60
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 0,3 - сахар – 7	<u>Салат из квашенной капусты с луком</u> - капуста квашенная – 58/40 - масло растительное – 1,5 - лук репчатый – 6/5		<u>Икра свекольная</u> - свекла – 51/40 - лук репчатый – 10/9 - масло растительное – 2,0 - томат-паста – 5 - сахар – 0,6
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 10	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 19/18 - сахар – 15,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 0,3 - сахар – 7

	- крахмал – 6,0		- молоко – 75
<u>Хлеб пшеничный –15</u>	Хлеб ржаной - 30		<u>Бутерброд с маслом, сыром</u> - хлеб пшеничный – 20 - масло сливочное – 10 - сыр – 27/25
<u>Салат из моркови</u> - морковь – 102/77 - сахар – 4,0			<u>Хлеб пшеничный – 15,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Мандарины - 250			Йогурт – 206/200
			Вафли - 45

Список используемой литературы

1. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» 1996г. Москва. Под редакцией Ф.Л.Марчука
2. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Москва. «Линка-Пресс», 2002г.
3. Справочник «Химический состав продуктов»/ Под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева. М.:ВО «Агропромиздат», 1987г.
4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ».
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010.-628 с.
7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»