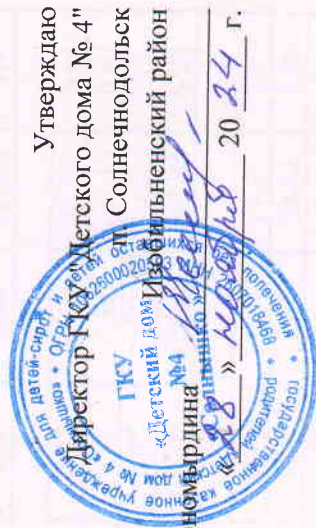


Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Детский дом №4 «Солнышко»
п. Солнечнодольск



Утверждаю

Директор ФГБУН Детского дома № 4"

Солнечнодольск

«Детский дом №4 Ижевский район

Н.Е. Черномырдина

20 10 14 г.

Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 1-го года до 3-х лет.
Период с 15 октября по 14 апреля

1 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	130	4,57	6,59	21,25	163	0,08	0,11	0,34	69,74	1,04	
222	Пудинг из творога (запеченный)	20	2,73	2,16	5,02	50	0,01	0,03	0,03	24,57	0,15	
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
381	Кофейный напиток	150	0,17	0,07	15,76	64	0,01	0	0	7,74	0,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	345	12,43	14,83	52,58	393	0,16	0,21	0,65	219,5	2,72	
	10-00											
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
ОБЕД												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,21	2,31	5,46	47	0,02	0,02	7,55	29,09	0,44	
274	Зразы рубленые	60	5,46	7,49	4,08	106	0,02	0,06	0,06	19,46	0,9	
304	Рис отварной	110	2,52	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1	

134/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	580	13,96	17,76	79,73	536	0,17	0,18	9,32	117,66	4,9
ПОЛДНИК											
419	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукт (банан)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	8,16	10,56	59,73	366	0,16	0,25	426,03	217,54	6,23

УЖИН - 1

294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
134/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
342	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	390	21,35	26,54	55,09	468	0,24	0,25	28,45	86,47	4,75

УЖИН - 2

385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16
	ИТОГО:	170	5,19	4,8	22,69	155	0,05	0,17	0,82	163,36	0,23
	ВСЕГО:	2095	61,66	74,49	285,24	1982	0,8	1,06	465,27	820,73	20,86

2 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная пшенная	130/5	4,76	6,05	23,37	167	0,11	0,1	0,34	78,55	0,73	
225	Оладьи из творога	30/8	3,35	4,23	10,88	95	0,02	0,06	0,08	30,79	0,26	
14	Масло сливочное-Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	368	13,11	16,3	58,43	433	0,19	0,23	0,71	234,34	2,54	

10-00										
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	16,2	2,03
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	16,2	2,03
ОБЕД										
102	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,01	12,64	91	0,12	0,05	4,58	1,18
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91
309	Макароны отварные	110	3,85	3,43	0,44	200	0,05	0,01	0	8,93
75	Морковная икра	30	0,67	1,91	3,7	35	0,02	0,03	1,7	17,73
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08
	ИТОГО:	540	26,9	28,4	57,43	671	0,35	0,24	6,4	113,96

ПОЛДНИК										
219	Сырники из творога со стуженным молоком	80/10	14,62	10,88	18,02	228	0,04	0,19	0,2	149,74
	Кисель	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2
338	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40
	ИТОГО:	560	15,64	11,88	68,7	444	0,12	0,24	412,2	195,94

УЖИН - 1										
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	70/130	19,07	17,37	24,76	331	0,19	0,23	11,64	76,81
70	Огурцы натуральные соленые	40	0,35	0,05	0,71	5	0,01	0,01	2,2	10,12
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08
	ИТОГО:	400	21,78	17,86	49,6	446	0,26	0,27	13,85	106,16

УЖИН - 2										
386	Бифидок	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8
	ИТОГО:	170	1,92	6,11	5,1	83	0,07	0,26	1,05	185,8
	ВСЕГО:	2188	79,92	80,55	254,68	2141	1,01	1,24	434,21	852,4

3 день											
№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											

182	Каша жидкая молочная рисовая	130	3,06	5,44	19,46	139	0,04	0,1	0,34	74,45	0,23
223	Залежанка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15
14	Масло сладко-сливочное Крестянского не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Росийский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	355	15,74	18,26	59,35	464	0,16	0,34	1,12	351,88	1,98
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03

ОБЕД

82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	2,72	7,27	58	0,01	0,03	5	30,02	0,64
261	Печень, тушенная в соусе	50	12,66	8,76	3,81	160	0,2	1,4	28,86	25,63	4,73
171	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
134/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	540	24,28	20	79,46	610	0,47	1,58	35,02	123,89	11,47

ПОЛДНИК

399	Блинчики с повидлом	80/5/10	5,48	7,87	32,01	221	0,06	0,11	0,45	96,65	0,54
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Сезонные фрукты	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	558	10,55	12,67	63,94	412	0,18	0,33	413,27	297,81	6,11

УЖИН - 1

294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
203	Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
139	Капуста тушенная	40	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	400	23,21	25,68	62,3	499	0,2	0,17	9,65	72,83	4,21

УЖИН - 2

386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,25	186	0,15
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,6	10,3	13,13	168	0,04	0,22	0,37	199,18	0,29
	ВСЕГО:	2173	79,95	86,91	293,6	2217	1,07	2,64	459,43	1061,79	26,09

4 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,25	7,12	28,33	194	0,04	0,1	0,39	86,83	0,3
14	МасЛО сладко-сливочное Крестьянское не солёное 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	392	11,75	15,09	52,81	394	0,1	0,14	0,4	107,3	1,87
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	150	1,93	2,51	12,87	82	0,05	0,03	2,76	11,2	0,46
268	Котлеты из говядины	50	7,99	8,76	5,93	134	0,04	0,06	0,19	16,43	1,41
143/330	Рагу из овощей	120	1,96	10,81	10,05	145	0,05	0,06	8,91	35,68	0,67
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	510	15,36	22,67	63,22	518	0,23	0,19	11,98	100,62	5,25
ПОЛДНИК											
224	Запеканка из творога с морковью	80	8,42	7,47	16,89	168	0,04	0,12	0,45	89,98	0,37
	Кисель	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
338	Фрукт (банан)	250	3,75	0,25	47,5	207	0,01	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	480	12,19	7,72	90,57	480	0,05	0,25	25,45	116,18	1,93
УЖИН - 1											
235	Шницель рыбный рубленый	70	9,87	8,34	5,21	135	0,06	0,06	1,24	33,78	0,59
312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76

134/326	Пюре из моркови	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
342	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	400	15,62	15,42	54,02	415	0,23	0,2	29,69	101,34	3,65
УЖИН - 2											
386	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Зефир	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
	ИТОГО:	170	4,36	4,8	21,81	148	0,05	0,26	1,05	181,8	0,21
	ВСЕГО:	2102	59,85	65,7	297,85	2019	0,68	1,04	68,57	623,44	14,94

5 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
210	Омлет натуральный	120	10,46	18,58	1,97	217	0,05	0,33	0,16	76,91	1,79	
	Икра кабачковая (пром. производства)	30	0,61	2,75	2,61	38	0,01	0,02	2,14	12,51	0,22	
219	Сырники из творога	30	5,1	3,74	4,72	73	0,01	0,06	0,06	44,63	0,17	
14	Масло сладко-сливочное Крестинское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	375	21,17	31,09	33,48	499	0,13	0,48	2,65	259,05	3,73	
	10-00											
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
ОБЕД												
101	Суп картофельный с крупой	150	1,39	1,54	11,47	65	0,04	0,02	3,96	10,33	0,5	
244	Плов из отварной говядины	50/120	16,91	14,11	27,46	304	0,07	0,13	1,96	21,19	2,51	
134/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33	
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	550	22,55	19,22	77,88	574	0,21	0,21	7,08	86,58	6,05	

ПОЛДНИК											
405/467	Пирожок с картофелем и луком	60	3,98	6,04	25,37	172	0,06	0,04	1,98	26,58	0,57
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	9,05	10,84	57,3	363	0,18	0,26	414,8	227,74	6,14
УЖИН - 1											
292/331	Птица, тушеная в соусе с овощами	60/120	18,34	23,93	17,15	358	0,14	0,18	7,18	53,99	2,27
70	Огурцы натуральные соленые	40	0,35	0,05	0,71	5	0,01	0,01	2,2	10,12	0,27
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	400	21,05	24,42	41,99	473	0,21	0,22	9,39	83,34	4,08
УЖИН - 2											
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16
	ИТОГО:	170	5,19	4,8	22,69	155	0,05	0,17	0,82	163,36	0,23
	ВСЕГО:	2105	79,58	90,37	248,76	2128	0,8	1,34	434,74	836,27	22,26

6 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
120	Суп молочный вермишелевый	130	2,71	3,99	13,7	101	0,04	0,08	0,34	74,66	0,21
14	Масло сладко-сливочное Крестовское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	355	10,21	11,96	38,18	301	0,1	0,12	0,35	95,13	1,78
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ОБЕД											
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/30	8,98	1,83	10,73	95	0,09	0,1	5,87	28,56	0,94
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69

312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
134/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	580	31,38	28,42	70,67	588	0,35	0,35	14,64	131,01	6,43

ПОЛДНИК

419	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукт (банан)	250	3,75	0,25	47,5	207	0,01	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	460	10,91	9,81	82,73	462	0,09	0,33	39,03	197,54	2,23

УЖИН - 1

392	Пельмени мясные отварные	150/5	16,07	13,09	30,89	306	0,09	0,1	0,24	23,88	2,13
134/326	Пюре из моркови	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	375	19,2	16,51	59,6	464	0,16	0,15	1,29	60,86	4

УЖИН - 2

	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,19	0,75	155	0,13
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42
	ИТОГО:	145	7,75	4,24	15,35	130	0,06	0,19	0,75	160,8	0,55
	ВСЕГО:	2065	80,02	70,94	281,95	2009	0,78	1,14	56,06	661,54	17,02

7 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
182	Каша жидкая молочная рисовая	130	3,06	5,44	19,46	139	0,04	0,1	0,34	74,45	0,23	
223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15	
14	Масло <small>сливочное Крестьянское не соленое 72,5%</small>	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
381	Кофейный напиток	150	0,17	0,07	15,76	64	0,01	0	0	7,74	0,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	355	13,71	16,13	55,42	421	0,13	0,25	0,73	274,55	1,91	
	10-00											

Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ОБЕД										
102 Сок картофельный с горохом	150	3,3	3,01	12,64	91	0,12	0,05	4,58	31,08	1,18
294 Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
149 Котлеты картофельные с творогом	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87
139 Капуста тушеная	40	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
342 Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО:	550	32,16	36,35	73,5	675	0,4	0,37	40,03	174,8	6,59
ПОЛДНИК										
422 Булочка "Ванильная"	60	4,5	3,68	32,21	180	0,06	0,04	0,09	28,01	0,48
385 Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338 Сезонные фрукты	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
ИТОГО:	460	9,57	8,48	64,14	371	0,18	0,26	412,91	229,17	6,05
УЖИН - 1										
288 Куры отварные	60	14,58	13,76	0,79	185	0,04	0,1	0,12	16,02	1,23
171 Каша рассыпчатая гречневая	110	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
331 Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
21 Помидоры натуральные соленые	30	0,28	1,35	0,82	17	0,01	0	0,82	6,86	0,19
376 Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО:	410	23,93	21,75	57,14	520	0,27	0,24	1,5	62,3	6,12
УЖИН - 2										
386 Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,25	186	0,15
Зефир	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
ИТОГО:	170	4,66	9	21,81	187	0,03	0,2	0,25	187,8	0,21
ВСЕГО:	2095	84,6	91,71	287,43	2238	1,03	1,32	455,42	944,82	22,91

8 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe	

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная пшеница	160	5,93	6,71	29,19	201	0,13	0,11	0,42	97,2	0,9
14	Мислю <small>сладко-сливочное Крестыское не соленое 72,5%</small>	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	355	13,09	14,92	59,43	424	0,23	0,27	1,09	299,72	2,5
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03

ОБЕД

110	Суп картофельный с сельменями	150/30	4,64	3,58	15,74	114	0,06	0,05	4,64	20,62	0,98
210	Омлет натуральный	110/10	10,46	18,58	1,97	217	0,05	0,33	0,16	76,91	1,79
349	Икра кабачковая (пром. производства)	30	0,61	2,75	2,61	38	0,01	0,02	2,14	12,51	0,22
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	400	19,19	25,5	54,69	526	0,21	0,44	7,06	147,35	5,7

ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	80	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
361	Соус (кисель) сладкий молочный	30	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	510	18,27	15,75	48,3	408	0,16	0,4	413,1	338,37	5,99

УЖИН - 1

250	Бефстроганов	60	11,23	14,71	3,87	193	0,04	0,08	0,86	25,7	1,6
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	100	2,38	6,17	16,66	132	0,09	0,06	7,74	22,84	0,88
134/326	Пюре из моркови	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	380	16,74	24,3	49,24	483	0,2	0,19	9,65	85,52	4,35

УЖИН - 2

386	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,3	6,1	13,13	129	0,06	0,28	1,17	193,18	0,29
	ВСЕГО:	1965	73,16	86,57	240,21	2034	0,88	1,58	432,07	1080,34	20,86

№ пункт	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
17/218	Вареники ленивые отварные	135/10/5	20,42	14,09	19,59	0,04	0,3	0,25	186,23	0,71	
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	0	0,01	0	0,77	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	0	0,03	0,28	105	0	
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	0	0	0,01	7,55	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	345	25,42	20,11	43,77	0,1	0,37	0,54	311,23	2,26	
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	0,02	0	0	16,2	2,03	
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	0,02	0	0	16,2	2,03	
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,21	2,31	5,46	0,02	0,02	7,55	29,09	0,44	
268	Биточки из говядины	50	7,99	8,76	5,93	0,04	0,06	0,19	16,43	1,41	
312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76	
139	Капуста тушеная	40	1,1	1,94	5,21	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38	
	Кисель	150	0,02	0	26,18	0	0	0	6,2	0,06	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	540	16,04	17,16	71,69	0,26	0,22	24,99	121,44	4,89	
ПОЛДНИК											
05/461	Пирожок со свежей капустой	60	4,1	5,79	24,17	0,05	0,03	6,18	31,55	0,59	
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	0	0	0,01	7,55	0,2	
338	Сезонные фрукты	250	1	1	24,5	0,08	0,05	412	40	5,5	
	ИТОГО:	460	5,14	6,8	62,3	0,13	0,08	418,19	79,1	6,29	
УЖИН - 1											
120	Суп молочный вермишелевый	150	3,17	4,29	15,39	0,04	0,09	0,39	85,89	0,24	
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	0	0,01	0	0,77	0,01	
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	0	0	0	0,47	0,02	
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	0	0	0,12	21,33	0,87	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	0,01	0,01	0	3,08	0,34	

		ИТОГО:	377	10,94	12,25	46,41	340	0,1	0,13	0,51	120,14	2,48
386	Бифидок	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15	
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42	
	ИТОГО:	170	1,92	6,11	5,1	83	0,07	0,26	1,05	185,8	0,57	
	ВСЕГО:	2042	60,03	62,43	244,69	1780	0,68	1,06	445,28	833,91	18,52	

УЖИН - 2

10 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca
ЗАВТРАК										
120	Суп молочный вермишелевый	130	2,71	3,99	13,7	0,04	0,08	0,34	74,66	0,21
14	Мисло <small>сливко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%</small>	5	0,04	2,93	0,05	0	0,01	0	0,77	0,01
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	0	0	0	0,47	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	382	12,37	14,15	44,24	0,14	0,21	0,73	172,65	1,83
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	0,02	0	0	16,2	2,03
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	0,02	0	0	16,2	2,03

ОБЕД

108/109	Суп картофельный с клецками	150	1,93	2,51	12,87	0,05	0,03	2,76	11,2	0,46
272	Виточки по-казаки	150	10,39	12,77	22,94	0,05	0,1	0,1	52,4	1,63
139	Кнуста тушеная	40	1,1	1,94	5,21	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
342	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	530	16,7	17,92	74,24	0,22	0,2	32,3	114,49	4,94
ПОЛДНИК										
419	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07

№	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca	Fe		
УЖИН - 1												
234	Фрукты (банан)	250	3,75	0,25	47,5	207	0,01	0,13	25	20	1,5	
	ИТОГО:	460	10,91	9,81	82,73	462	0,09	0,33	39,03	197,54	2,23	
УЖИН - 2												
386	Котлеты рыбные	55	6,54	7,67	7,99	127	0,04	0,06	0,5	32,48	0,66	
312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76	
34/326	Пюре из моркови	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33	
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО:	385	12,22	14,65	51,41	385	0,2	0,19	9,16	97,94	3,29	
11 день												
ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная пшеничная	130	4,78	5,58	22,46	159	0,08	0,11	0,34	72,65	1,04	
223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15	
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (персичино)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	355	17,46	18,4	62,35	484	0,2	0,35	1,12	350,08	2,79	
10-00												
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
ОБЕД												
103	Суп картофельный с вермишелью	150	1,58	1,11	11,39	62	0,04	0,02	3,96	15,07	0,54	
264	Говядина, тушенная в сметане	50	7,78	10,84	0,97	133	0,02	0,06	0,26	19,29	1,09	
149	Котлеты картофельные с творогом	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87	

11 день

№ интертур	Название блюд	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав		Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
173	Каша вязкая молочная пшеничная	130	4,78	5,58	22,46	159	0,08	0,11	0,34	72,65	1,04	
223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15	
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01	
15	Сыр полутвердый Российский (персичино)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0	
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО	355	17,46	18,4	62,35	484	0,2	0,35	1,12	350,08	2,79	
10-00												
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03	
ОБЕД												
103	Суп картофельный с вермишелью	150	1,58	1,11	11,39	62	0,04	0,02	3,96	15,07	0,54	
264	Говядина, тушенная в сметане	50	7,78	10,84	0,97	133	0,02	0,06	0,26	19,29	1,09	
149	Котлеты картофельные с творогом	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87	

34/326	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	540	22,49	26,76	67,46	601	0,25	0,28	11,39	163,34	5,54

ПОЛДНИК

429	Булочка "Веснушка"	60	4,57	3,32	32,71	179	0,06	0,02	0	12,22	0,6
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	9,64	8,12	64,64	370	0,18	0,24	412,82	213,38	6,17

УЖИН - 1

282	Оладьи из печени	55	9,34	11,28	3,82	164	0,13	0,98	47,63	12,01	7,01
203	Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
34/326	Пюре из моркови	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	395	16,62	18,54	59,21	480	0,25	1,04	48,68	58,42	9,48

УЖИН - 2

386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,25	186	0,15
	Выпечка	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,6	10,3	13,13	168	0,04	0,22	0,37	199,18	0,29
	ВСЕГО:	2070	72,38	82,12	282,21	2167	0,94	2,13	474,38	1000,6	26,3

12 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	130	4,57	6,59	21,25	163	0,08	0,11	0,34	69,74	1,04
219	Сырники из творога	30	5,1	3,74	4,72	73	0,01	0,06	0,06	44,63	0,17
14	Масло сливочное (крестьянское не соленое 72,5%)	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (паризионно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1

Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО	355	16,83	18,54	56,21	459	0,19	0,33	1,07	316,89	2,81
Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ОБЕД										
Суп картофельный с крупой	150	1,39	1,54	11,47	65	0,04	0,02	3,96	10,33	0,5
Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный с томатом	150/30	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
Макаронны отварные	110	3,85	3,43	0,44	200	0,05	0,01	0	8,93	0,56
Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО	450	22,36	18,07	59,21	641	0,24	0,2	25,89	124,5	6,07

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	60	7,44	6	28,49	198	0,06	0,08	0,13	57	0,51
Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
Фрукт (банан)	250	3,75	0,25	47,5	207	0,01	0,13	25	20	1,5
ИТОГО:	460	15,26	10,05	83,42	485	0,11	0,38	25,95	238,16	2,08
УЖИН - 1										
Виточки рыбные	60	6,54	7,67	7,99	127	0,04	0,06	0,5	32,48	0,66
Картофель, тушеный с луком	120	2,46	3,15	17,11	107	0,09	0,06	8,53	23,63	0,97
Огурцы натуральные соленые	40	0,35	0,05	0,71	5	0,01	0,01	2,2	10,12	0,27
Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО:	400	11,98	11,3	56,48	376	0,2	0,16	11,35	99,24	4,11

УЖИН - 2

Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Зефир	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
ИТОГО:	170	4,36	4,8	21,81	148	0,05	0,26	1,05	181,8	0,21
ВСЕГО:	1985	71,36	62,76	292,55	2173	0,81	1,33	65,31	976,79	17,31

13 день

№	Название блюда	Выход (г)	Химический состав	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	----------------	-----------	-------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

		1-3 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	(к/кал)	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	130	3,22	3,9	24,36	145	0,06	0,06	0,26	59,87	0,42
215	Оладьи из творога	30	3,35	4,23	10,88	95	0,02	0,06	0,08	30,79	0,26
14	Масло сливочное Крестинское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
10	Сыр полутвердый Российский (поршотно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
179	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	355	13,73	16,34	65,48	463	0,18	0,28	1,01	293,18	2,28
	Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
	ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ОБЕД											
14	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,19	2,82	9,52	73	0,05	0,04	3,35	29,61	0,94
250	Мясо тушеное	50	7,74	8,57	2,14	117	0,02	0,06	0,68	6,06	1,1
171	Каши рассыпчатая гречневая	110	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
70	Огурцы натуральные соленые	40	0,35	0,05	0,71	5	0,01	0,01	2,2	10,12	0,27
142	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО	540	19,75	17,09	75,02	534	0,34	0,25	26,03	84,6	7,84
ПОЛДНИК											
105	Пирожок с повидлом	60	4,31	4,29	38,19	209	0,06	0,03	0,04	11,9	0,7
185	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
138	Сезонные фрукты	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	9,38	9,09	70,12	400	0,18	0,25	412,86	213,06	6,27
УЖИН - 1											
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
104	Рис отварной	110	2,52	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42
1326	Пюре из моркови	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
	Кисель	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	390	21,23	26,01	76,81	553	0,17	0,18	1,04	61,58	3,84
УЖИН - 2											

Пудинг	200	6,8	12	187,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42
ИТОГО:	220	8,3	14,36	192,22	328	0,03	0	0,01	17,8	0,43
ВСЕГО:	2115	72,96	82,89	495,07	2342	0,92	0,96	440,95	686,42	22,69

14 день

Название блюд	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

Каши вязкая молочная "Геркулесовая"	150	5,43	8,72	29,28	217	0,13	0,12	0,39	99,03	1,14
Масло сливочное Крестовское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО	382	15,09	18,88	59,82	469	0,23	0,25	0,78	197,02	2,76
Сок фруктовый	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03
ИТОГО:	150	0,57	0	15,42	64	0,02	0	0	16,2	2,03

ОБЕД

Рассольник "Ленинградский"	150	1,41	3,72	9,32	76	0,04	0,03	4	19,86	0,53
Птица, тушеная в соусе с овощами	60/120	18,34	23,93	17,15	358	0,14	0,18	7,18	53,99	2,27
Горь из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО	565	24	31,22	65,42	639	0,28	0,27	12,34	128,91	5,84

ПОЛДНИК

Оладьи из творога с повидлом	80/20	6,41	6,17	21,44	167	0,02	0,1	0,16	59,65	0,55
Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
ИТОГО:	500	11,48	10,97	53,37	358	0,14	0,32	412,98	260,81	6,12

УЖИН - 1

Щипель рыбный рубленый	70	9,87	8,34	5,21	135	0,06	0,06	1,24	33,78	0,59
Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6

31	Сухой отварной	60/4	1,8	2,85	3,65	47	0,05	0,02	2,44	11,36	0,37
76	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	370	18,18	15,47	59,67	450	0,22	0,12	3,69	73,8	3,1
УЖИН - 2											
386	Ражонка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,25	186	0,15
	Маффи	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,6	10,3	13,13	168	0,04	0,22	0,37	199,18	0,29
	ВСЕГО:	2137	74,92	86,84	266,83	2148	0,93	1,18	430,16	875,92	20,14

Сводный по химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ВСЕГО за 1 день	61,66	74,49	285,24	1982	0,8	1,06	465,27	820,73	20,86
ВСЕГО за 2 день	79,92	80,55	254,68	2141	1,01	1,24	434,21	852,4	21,2
ВСЕГО за 3 день	79,95	86,91	293,6	2217	1,07	2,64	459,43	1061,79	26,09
ВСЕГО за 4 день	59,85	65,7	297,85	2019	0,68	1,04	68,57	623,44	14,94
ВСЕГО за 6 день	79,58	90,37	248,76	2128	0,8	1,34	434,74	836,27	22,26
ВСЕГО за 7 день	80,02	70,94	281,95	2009	0,78	1,14	56,06	661,54	17,02
ВСЕГО за 8 день	84,6	91,71	287,43	2238	1,03	1,32	455,42	944,82	22,91
ВСЕГО за 9 день	73,16	86,57	240,21	2034	0,88	1,58	432,07	1080,34	20,86
ВСЕГО за 10 день	60,03	62,43	244,69	1780	0,68	1,06	445,28	833,91	18,52
ВСЕГО за 11 день	58,09	62,33	289,45	1949	0,73	1,19	82,27	781,02	14,63
ВСЕГО за 12 день	72,38	82,12	282,21	2167	0,94	2,13	474,38	1000,6	26,3
ВСЕГО за 13 день	71,36	62,76	292,55	2173	0,81	1,33	65,31	976,79	17,31
ВСЕГО за 14 день	72,96	82,89	495,07	2342	0,92	0,96	440,95	686,42	22,69
ВСЕГО за 14 день	74,92	86,84	266,83	2148	0,93	1,18	430,16	875,92	20,14
Итого в день фактически	1008,48	1086,61	4060,52	29327	12,06	19,21	4744,12	12036	285,73
Итого в день норма	72	78	290	2095	1	1	339	860	20

Составила:
Технолог



А.А. Тиликина

Одобрено!

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2005 год. Под ред. Могильного М.П.

Система управления предприятием (Питание организованных коллективов. Разработана на основе Сборника технических нормативов. Москва, ДеЛи принт 2015 год. Под ред. Могильного М.П.)