

Утверждаю заведующий

МКДОУ д/с № 426

 И.Н. Краснова

Принято от 24.08.2024 г. № 3
Принято с учетом мнения

родительской общественности

протокол от *06.09.2024* № *3*

Председатель родительского комитета

 Р.А. Черный



Перспективное 10–дневное меню

осенне-зимний период

Возрастная категория: 1,6- 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
завтрак :							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12		5.88	24.48	54-Згн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	175.44					
	Сахар	6.24					
	Лимон	3.6					
	Чай	0.48					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	25	1.2	7.4	7.5	101	70
	Хлеб пшеничный	20					
	Масло сливочное	5					
	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" МОЛОЧНАЯ	150	3.825	5.025	15.375	122.7	54-9к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Геркулес	15					
	Молоко сухое цельное	9					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	0.75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода	45					
Итого за завтрак :		355	5.145	12.425	28.755	248.18	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0.834	0.112	5.112	26.223	2
	Хлеб Бородинский	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	19.35	10.425	69.375	448.5	54-8с- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	56.25					
	Лук	6					
	Морковь	6					
	Крупа гречневая	6					
	Соль	0.75					
	Вода	105					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Масло растительное	3.75					
	Мясо бескостное	11.25					
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.7		11.8	50.2	54-2хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	5.2					
	Курага	12					
	Вода	151.5					
	КАША ПЕРЛОВАЯ	100	4.167	3.15	18	116.834	54-5г-2020(от 1 до 3 лет)
	Крупа перловая	33.334					
	Соль	0.25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Вода	51					
	Масло сливочное	3.417					
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.125	9.825	2.4	139.2	Номер рецептур ы: 54-2м- 2020 (от 3 до 7 лет)
	Вода	80.25					
	Мясо бескостное	55.5					
	Лук	6.975					
	Мука	1.875					
	Томатная паста	5.475					
	Соль	0.75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводо ы		
	Масло растительное	3					
Итого за о б е д:		490	36.776	23.712	116.421	829.357	
полдни к:							
	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	3.225	3.675	28.05	151.5	276
	Яйцо	3					
	Мука	34.95					
	Масло сливочное	1.5					
	Масло растительное	1.5					
	Дрожжи	0.375					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Сахар	4.5					
	Вода	14.25					
	Кишмиш белый	3.75					
	СНЕЖОК	150	3.795	4.785	6.135	84.39	251
	Снежок	150					
Итого за полдни к:		210	7.02	8.46	34.185	235.89	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.45	0.18	10.26	44.19	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	8.1					
	Шиповник	10.8					
	Вода	207					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	27.5	22.7	89.3	671.1	54-19к-2020 (от 3 до 7 лет)
	Макаронные изделия	16					
	Сахар	1.6					
	Масло сливочное	2					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Соль	0.5					
	Вода	60					
	Молоко	140					
Итого за у ж и н:		400	29.55	23.08	109.294	763.69	
Итого за день:		1455	78.491	67.677	288.655	2077.117	
Неделя 1 День 2							
завтрак :							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ОМЛЕТ	150	6.375	8.925	1.575	112.575	54-1о- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо	66					
	Соль	0.45					
	Масло растительное	0.75					
	Молоко	60					
	БАТОН С СЫРОМ	35	4.045	6.067	5.756	94.112	64
	Батон	23.334					
	Сыр	11.667					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн- 2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Вода	72					
	Молоко	117					
	Сахар	9					
	Какао	1.8					
Итого за завтрак :		365	14.56	18.862	18.491	302.717	
завтрак № 2:							
	ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125					
	Пюре фруктовое, 125г	125					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Итого за завтрак № 2:		125					
о б е д:							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	17.775	21.75	51.075	470.7	54-3с- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	45					
	Крупа перловая	3					
	Лук	6					
	Морковь	6					
	Огурцы консервированные	11.25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сметана	7.5					
	Масло растительное	3.75					
	Соль	0.75					
	Вода	112.5					
	Мясо бескостное	11.25					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2.167	3.5	13.167	92.917	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	84					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко	16					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	0.5					
	КОТЛЕТЫ	60	11	10.5	9.9	177	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо бескостное	30					
	Хлеб пшеничный	11.4					
	Молоко	13.8					
	Соль	0.2					
	Масло растительное	1					
	Свинина окорок	34.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	0.2	0.1	7.7	32.1	54-6хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Вишня без косточек	12					
	Вода	121.5					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	25	0.167			3.5	54-2з - 2020 (от 1 до 7 лет)
	Огурцы свежие	25					
	ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИ Й	16	2	0.268	12.268	62.88	3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб "Новоукраинский"	16					
Итого за обед:		521	34.909	36.318	103.844	887.497	
полдник:							
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	0.88	0.64	5.12	30.16	54-4гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Молоко	64					
	Сахар	7.2					
	Чай	0.4					
	Вода	96					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗЕФИР	36					
	зефир	36					
Итого за полдник:		196	0.88	0.64	5.12	30.16	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.36	0.12	16.56	68.28	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	12					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Кишмиш	14.4					
	Вода	181.8					
	КАША "ДРУЖБА"	200	3	3.5	14.4	101.4	54-16к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	70					
	Крупа рис	11					
	Крупа пшено	11					
	Молоко	102					
	Сахар	3					
	Масло сливочное	5					
	Соль	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за ужин:		400	4.96	3.82	40.694	218.08	
Итого за день:		1607	55.309	59.64	168.149	1438.454	
Неделя 1 День 3							
завтрак :							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.07	1.71	7.38	53.01	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Коф.напиток, растворимый	1.8					
	Молоко	90					
	Сахар	6.3					
	Вода	108					
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	25	1.2	7.4	7.5	101	70
	Хлеб пшеничный	20					
	Масло сливочное	5					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	2.325	2.475	12.825	83.025	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	43.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Крупа ячневая	15					
	Молоко	88.5					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0.75					
Итого за завтрак :		355	5.595	11.585	27.705	237.035	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
о б е д:							
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0.834	0.112	5.112	26.223	2
	Хлеб Бородинский	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0.15	0.075	4.725	19.95	54-7хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Черная смородина св/м	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода	126					
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	160	12.496	3.658	15.162	143.848	54-12м - 2020 (от 1 до 3 лет)
	Морковь	8.534					
	Куры окорочка	60.953					
	Крупа рис	36.267					
	Лук	7.62					
	Масло растительное	5.334					
	Соль	0.762					
	Вода	144.762					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	17.625	21.225	37.95	413.85	54-2с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Свекла	24					
	Картофель	15					
	Сметана	7.5					
	Томатная паста	2.25					
	Капуста	12					
	Лук	6					
	Морковь	7.5					
	Масло растительное	3					
	Соль	0.75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода	120					
	Куры окорочка	11.25					
Итого за обед:		490	32.705	25.27	72.683	652.271	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.375	0.15	8.55	36.825	54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	6.75					
	Шиповник	9					
	Вода	172.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25					
	Печенье "Овсянное"	25					
Итого за полдник:		175	0.375	0.15	8.55	36.825	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13.2	13.2	8	203.7	54-10м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста	205					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лук	10.5					
	Морковь	6					
	Томатная паста	5					
	Масло сливочное	3					
	Масло растительное	4					
	Соль	1					
	Свинина окорок	30					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12		5.88	24.48	54-Згн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	175.44					
	Сахар	6.24					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Лимон	3.6					
	Чай	0.48					
Итого за ужин:		400	14.92	13.4	23.614	276.58	
Итого за день:		1420	53.595	50.405	132.552	1202.711	
Неделя 1 День 4							
завтрак :							
	ХЛЕБ С СЫРОМ	30	5.175	6.825	7.425	111.75	63
	Хлеб пшеничный	18.75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр	11.25					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3.225	2.625	11.925	84.225	54-20к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа пшено	15					
	Молоко	75					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0.75					
	Вода	85.5					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54-7гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Вода	72					
	Молоко	117					
	Сахар	9					
	Какао	1.8					
Итого за завтрак :		360	12.54	13.32	30.51	292.005	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					
о б е д:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАНОЙ	150	17.325	21.075	21.45	345.75	54-1с- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Капуста	45					
	Лук	6					
	Морковь	6					
	Сметана	7.5					
	Масло растительное	3					
	Соль	0.75					
	Вода	120					
	Картофель	24					
	Мясо бескостное	11.25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	10.1	9.4	4	141.9	54-16м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	22					
	Печень говяжья	70					
	Мука	1					
	Сметана	10					
	Масло растительное	5					
	Соль	1					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.077	3.847	22.154	143.847	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа гречневая	33.077					
	Масло сливочное	4.154					
	Соль	0.462					
	Вода	62.77					
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (БЕЛЫЙ)	150	0.225	0.075	10.35	42.675	54-4хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	5.25					
	Кишмиш белый	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Вода	151.5					
	ХЛЕБ НОВОУКРАИНСКИ Й	16	2	0.268	12.268	62.88	3
	Хлеб "Новоукраинский"	16					
Итого за о б е д:		496	36.327	34.865	79.956	785.452	
полдни к:							
	ПРЯНИК	35	2.528	2.237	24.5	126.681	609
	Пряники	35					
	КЕФИР	150	4.35	4.8	6	88.5	251

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кефир	150					
Итого за полдник:		185	6.878	7.037	30.5	215.181	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	180					
	Сахар	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Чай	0.48					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	12.5	7.3	20.9	199.7	54-2т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	75					
	Морковь	75.6					
	Крупа манная	7.7					
	Яйцо	5					
	Молоко	17					
	Масло растительное	1					
	Соль	0.3					
	Молоко сгущенное	15					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сахар	5					
Итого за ужин:		350	14.22	7.5	36.394	271.62	
Итого за день:		1391	69.965	62.722	177.36	1564.258	
Неделя 1 День 5							
завтрак :							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	2.325	2.475	12.825	83.025	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Крупа манная	15					
	Молоко	88.5					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0.75					
	Вода	43.5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.07	1.71	7.38	53.01	54-23гн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Коф.напиток, растворимый	1.8					
	Молоко	90					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Сахар	6.3					
	Вода	108					
	БАТОН С МАСЛОМ	30	0.973	6	6.082	81.892	70
	Батон	24.325					
	Масло сливочное	5.676					
Итого за завтрак :		360	5.368	10.185	26.287	217.927	
завтрак № 2:							
Итого за завтрак № 2:		0					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
о б е д:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.4		14.9	60.8	54-1хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	7.5					
	Компот в ассортименте	10					
	Вода	142.5					
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	32.4	16.2	52.2	483.75	54-5с- 2020 (от

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
							1 до 7 лет)
	Лук	6					
	Картофель	63.75					
	Мясо бескостное	22.5					
	Яйцо	1.5					
	Морковь	6					
	Соль	0.75					
	Вода	105					
	Масло растительное	1.5					
	Свинина окорок	11.25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	19.3	1.4	0.7	92.9	54-25м-2020 (от 1 до 3 лет) – для детей с целиакией
	Соль	0.5					
	Вода	120					
	Голень цыплят	102					
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3.308	3	20.154	121.077	54-1г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Макаронные изделия	33.077					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Масло сливочное	4.154					
	Соль	0.77					
	Вода	188.308					
Итого за о б е д:		500	57.008	20.8	97.688	806.927	
полдни к:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	Молоко	150					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0.709	0.75	19.25	86.667	608
	Печенье весовое	25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за полдник:		175	5.059	4.725	26.075	166.917	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	48	8.736	20.16	4.512	234.24	316
	Сельдь с/соленая	46.08					
	Лук	4.8					
	Масло растительное	4.8					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.25	5.25	19.75	139.375	54-11г-2020 (от

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							1 до 3 лет)
	Картофель	126					
	Молоко	24					
	Масло сливочное	6.75					
	Соль	0.75					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12		5.88	24.48	54-Згн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	175.44					
	Сахар	6.24					
	Лимон	3.6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Чай	0.48					
Итого за ужин:		398	13.706	25.61	39.876	446.495	
Итого за день:		1433	81.141	61.32	189.926	1638.266	
Среднее значение за период:		1461.2	67.701	60.353	191.329	1584.162	
Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
		Вода	180					
		Сахар	9					
		Чай	0.48					
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7.875	6.75	28.625	207.75	54-3г- 2020 (от 1 до 3 лет)
		Макаронные изделия	44.625					
		Сыр	15					
		Масло сливочное	3.75					
		Соль	0.5					
		Вода	98.25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за завтрак:			350	9.595	6.95	44.119	279.67	
завтрак № 2:								
Итого за завтрак № 2:			0					
о б е д:								
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ		10	0.834	0.112	5.112	26.223	2
	Хлеб Бородинский		10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный		20					
	РИС ПРИПУЩЕННЫ Й		100	2.334	3.167	23.334	131.25	54-7г- 2020 (от 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо ды		
							до 3 лет)
	Вода	175.917					
	Крупа рис	34.5					
	Масло сливочное	4.5					
	Соль	0.334					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	1	5.467	2.134	61.934	54- 1соус- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	11					
	Мука	0.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Сметана	10					
	Масло сливочное	0.5					
	Соль	0.134					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫ Й С ГОРОХОМ	150	25.05	17.25	61.05	499.275	54-8с- 2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	37.5					
	Горох	12					
	Лук	6					
	Морковь	6					
	Масло растительное	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Мясо бескостное	22.5					
	Яйцо	14.25					
	Вода	11.25					
	Хлеб пшеничный	7.5					
	Масло растительное	1.5					
	Соль	0.45					
	Свинина окорок	22.5					
	Итого за обед:	510	43.293	35.646	117.589	966.532	
	полдник:						
	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	60	2.4	2.025	13.425	81.75	532

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
		Вода	7.5				
		Мука	33.75				
		Масло сливочное	3.75				
		Яйцо	2.25				
		Сахар	1.5				
		Дрожжи	0.375				
		Лук	7.5				
		Масло растительное	0.525				
		Соль	0.6				
		Крупа рис	3				
		Печень говяжья	26.25				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	150	0.2	0.1	7.7	32.1	54-бхн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Вишня без косточек	12					
	Вода	121.5					
Итого за полдник:		210	2.6	2.125	21.125	113.85	
ужин:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12		5.88	24.48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	175.44					
	Сахар	6.24					
	Лимон	3.6					
	Чай	0.48					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	24.5	22.5	91.9	667.4	54-18к-2020 (от 1 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Крупа пшено	16					
	Молоко	140					
	Сахар	1.6					
	Масло сливочное	2					
	Соль	0.6					
	Вода	60					
	Итого за у ж и н:	400	26.22	22.7	107.514	740.28	
	Итого за день:	1470	81.70 8	67.421	290.347	2100.332	
	Неделя 2 День 2						
	завтрак:						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	ХЛЕБ С МАСЛОМ, СЫРОМ		35	3.203	4.171	5.511	72.979	67
	Хлеб пшеничный	18.618						
	Сыр	11.171						
	Масло сливочное	5.213						
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	2.325	2.475	12.825	83.025	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)	
	Вода	43.5						
	Крупа ячневая	15						
	Молоко	88.5						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
		Сахар	2.25				
		Масло сливочное	3				
		Соль	0.75				
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03
		Вода	72				
		Молоко	117				
		Сахар	9				
		Какао	1.8				
	Итого за завтрак:		365	9.668	10.516	29.496	252.034
	завтрак № 2:						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:			0				
о б е д:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.4		14.9	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	7.5					
	Компот в ассортименте	10					
	Вода	142.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2.5	2.917	9.75	75.667	54-8г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Капуста	105					
	Морковь	4					
	Лук	6					
	Мука	1.167					
	Томатная паста	4.167					
	Соль	0.834					
	Вода	136.5					
	Масло растительное	4.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо ды		
	КОТЛЕТЫ	60	11	10.5	9.9	177	54-4м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо бескостное	30					
	Хлеб пшеничный	11.4					
	Молоко	13.8					
	Соль	0.2					
	Масло растительное	1					
	Свинина окорок	34.5					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	20	0.134			2.8	54-2з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
							(от 1 до 7 лет)
	Огурцы свежие	20					
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	27.675	20.4	35.925	438.15	54-16с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	41.25					
	Лук	3.75					
	Морковь	3.75					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	0.225					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Угледо ды			
		Вода	123.75					
		Рыба консерва сайра	15					
		Крупа рис	3					
		ХЛЕБ НОВОУКРАИНСК ИЙ	16	2	0.268	12.268	62.88	3
		Хлеб "Новоукраинский "	16					
	Итого за о б е д:		516	45.30 9	34.285	92.477	865.697	
	полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо ды		
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (БЕЛЫЙ)	150	0.225	0.075	10.35	42.675	54- 4хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	5.25					
	Кишмиш белый	9					
	Вода	151.5					
	ГРЕНКИ С СЫРОМ	39	7.048	6.151	26.598	189.93	144
	Батон	23.4					
	Сыр	11.7					
	Масло сливочное	3.9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за полдник:			189	7.273	6.226	36.948	232.605	
у ж и н:								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный		20					
	ОМЛЕТ		200	8.5	11.9	2.1	150.1	54-1о-2020 (от 1 до 3 лет)
	Яйцо		88					
	Соль		0.6					
	Масло растительное		1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко	80					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.12		5.76	23.52	54-2гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	180					
	Сахар	9					
	Чай	0.48					
	Итого за у ж и н:	400	10.22	12.1	17.594	222.02	
	Итого за день:	1470	72.47	63.127	176.515	1572.356	
	Неделя 2 День 3						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	2.325	2.475	12.825	83.025	54- 21к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа манная	15					
	Молоко	88.5					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0.75					
	Вода	43.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.07	1.71	7.38	53.01	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Коф.напиток, растворимый	1.8					
	Молоко	90					
	Сахар	6.3					
	Вода	108					
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	25	1.2	7.4	7.5	101	70
	Хлеб пшеничный	20					
	Масло сливочное	5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Итого за завтрак:			355	5.595	11.585	27.705	237.035	
завтрак № 2:								
Итого за завтрак № 2:			0					
о б е д:								
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный		20					
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ		150	0.1		10.5	42.5	54- 25хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал		4.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Сахар	7.5				
		Клюква	12				
		Вода	142.5				
		КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ И РИСА	60	11.5	2.6	8.1	101.1
		Филе куринное	44.8				
		Молоко	10.3				
		Масло растительное	1				
		Соль	0.2				

54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
		Вода	6.8					
		Крупа рис	5					
		ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	20	0.2	0.067	0.734	4.267	54-3з -2020 (от 1 до 7 лет)
		Помидоры свежие	20					
		ГОРОШНИЦА	100	9.667	0.834	22.5	136.5	54- 21г- 2020 (от 1 до 3 лет)
		Горох	41.667					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
		Соль	0.834					
		Вода	102.667					
		Масло сливочное	4.167					
		СВЕКОЛЬНИК	150	6.75	16.05	39.975	331.125	54-18с-2020 (от 1 до 7 лет)
		Картофель	29.25					
		Томатная паста	2.25					
		Лук	7.5					
		Морковь	7.5					
		Свекла	30					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо ды		
	Сметана	7.5					
	Масло растительное	2.925					
	Соль	0.75					
	Вода	102					
	Голень цыплят	11.25					
Итого за о б е д:		500	29.81 7	19.751	91.543	663.892	
полдник:							
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	170	0.425	0.17	9.69	41.735	54- 13хн- 2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
		Сахар	7.65				
		Шиповник	10.2				
		Вода	195.5				
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25				
		Печенье "Овсянное"	25				
	Итого за полдник:		195	0.425	0.17	9.69	41.735
	у ж и н:						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4
		Хлеб пшеничный	20				1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.12		5.88	24.48	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Вода	175.44					
	Сахар	6.24					
	Лимон	3.6					
	Чай	0.48					
	СЫРНИКИ	150	8.648	2.471	9.089	94.148	54-6т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	119.118					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Яйцо	5.03					
	Мука	17.648					
	Сахар	13.236					
	Масло сливочное	1.853					
	Соль	0.265					
	Молоко сгущенное	13.236					
	Итого за у ж и н:	350	10.36 8	2.671	24.703	167.028	
	Итого за день:	1400	46.20 5	34.177	153.641	1109.69	
	Неделя 2 День 4						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
завтрак:							
	БАТОН С СЫРОМ	35	4.045	6.067	5.756	94.112	64
	Батон	23.334					
	Сыр	11.667					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	2.625	2.625	14.775	93.525	54-1к- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа кукурузная	15					
	Молоко	75					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3.75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
		Соль	0.75					
		Вода	40.5					
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.14	3.87	11.16	96.03	54- 7гн- 2020
		Вода	72					
		Молоко	117					
		Сахар	9					
		Какао	1.8					
	Итого за завтрак:		365	10.81	12.562	31.691	283.667	
	завтрак № 2:							
	Итого за завтрак № 2:		0					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
о б е д:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.4		14.9	60.8	54-1хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	7.5					
	Компот в ассортименте	10					
	Вода	142.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	7.8	3	3.825	73.65	54-2р-2020 (от 1 до 3 лет)
	Соль	1.5					
	Томатная паста	4.5					
	Лук	11.25					
	Морковь	11.25					
	Масло растительное	3					
	Вода	21.75					
	Рыба свежая горбуша	60					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	100	3.924	4	21.847	138.924	54-16г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа пшеничная	33.077					
	Масло сливочное	5					
	Соль	0.385					
	Вода	69.231					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6.645	2.355	9.645	86.25	120
	Вода	105					
	Картофель	67.5					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Лук	6					
	Морковь	6					
	Масло сливочное	3					
	Соль	1.2					
	Рыба свежая горбуша	18.75					
	ХЛЕБ НОВОУКРАИНСК ИЙ	16	2	0.268	12.268	62.88	3
	Хлеб "Новоукраинский "	16					
Итого за о б е д:		496	22.36 9	9.823	72.219	470.904	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо ды		
полдник:							
	ПРЯНИК	32	2.312	2.045	22.4	115.823	609
	Пряники	32					
	СНЕЖОК	150	3.795	4.785	6.135	84.39	251
	Снежок	150					
Итого за полдник:		182	6.107	6.83	28.535	200.213	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	175	10.32 5	16.538	32.375	320.25	135

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Вода	131.25				
		Морковь	21				
		Молоко	26.25				
		Капуста	17.5				
		Картофель	17.5				
		Лук	7				
		Масло сливочное	3.5				
		Мука	3.5				
		Соль	0.875				
		ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	30	8.2	7.3	4	114.8
							54-14м-2020 (от 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
							до 3 лет)
	Мясо бескостное	15					
	Соль	0.3					
	Вода	7.8					
	Свинина окорок	15					
	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ	180	0.18	0.63	5.04	26.37	54-9хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Облепиха св/м	10.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
		Вода	181.8					
	Итого за у ж и н:		405	20.30 5	24.668	51.149	509.82	
	Итого за день:		1448	59.59 1	53.883	183.594	1464.604	
	Неделя 2 День 5							
	завтрак:							
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2.07	1.71	7.38	53.01	54-23гн-2020 (от 1 до 3 лет)
		Коф.напиток, растворимый	1.8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко	90					
	Сахар	6.3					
	Вода	108					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	2.325	2.475	12.825	83.025	54-21к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа рис	15					
	Молоко	88.5					
	Сахар	1.8					
	Масло сливочное	3					
	Соль	0.75					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вода	43.499					
	ХЛЕБ С МАСЛОМ	25	1.2	7.4	7.5	101	70
	Хлеб пшеничный	20					
	Масло сливочное	5					
	Итого за завтрак:	355	5.595	11.585	27.705	237.035	
	завтрак № 2:						
	Итого за завтрак № 2:	0					
	о б е д:						
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	10	0.834	0.112	5.112	26.223	2
	Хлеб Бородинский	10					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0.15	0.075	4.725	19.95	54- 7хн- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Сахар	9					
	Черная смородина св/м	9					
	Вода	126					
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.325	13.95	30.3	267	54- 17с- 2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
							(от 1 до 7 лет)
		Картофель	30				
		Зеленый горошек	9				
		Капуста	12				
		Лук	6				
		Морковь	6				
		Масло растительное	3				
		Соль	0.75				
		Вода	112.5				
		Сметана	7.5				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
		Свинина окорок	11.25					
		ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	8.572	8	7.286	136.215	54- 9м- 2020 (от 1 до 3 лет)
		Картофель	89.286					
		Томатная паста	2.858					
		Лук	10.715					
		Соль	0.715					
		Масло растительное	2.858					
		Свинина окорок	57.143					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо ды		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ИЗЮМА	40	0.334	1.067	3.334	24.467	54- 14з- 2020 (от 1 до 3 лет)
	Свекла	30					
	Кишмиш белый	4					
	Масло растительное	2.4					
Итого за о б е д:		520	16.81 5	23.404	60.491	522.255	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	5.075	4.638	7.963	93.625	469

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко	175					
	ПЕЧЕНЬЕ	25	0.709	0.75	19.25	86.667	608
	Печенье весовое	25					
Итого за полдник:		200	5.784	5.388	27.213	180.292	
у ж и н:							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.2	9.734	48.4	1
	Хлеб пшеничный	20					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23.6	8.56	17.84	243.36	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	105					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Яйцо	4.5				
		Крупа манная	8				
		Сахар	8				
		Соль	0.3				
		Вода	30				
		Масло растительное	1				
		Повидло, варенье	15				
		НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.45	0.18	10.26	44.19
							54-13хн-2020 (от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	Сахар	8.1					
	Шиповник	10.8					
	Вода	207					
	Итого за у ж и н:	350	25.65	8.94	37.834	335.95	
	Итого за день:	1425	53.84 4	49.317	153.243	1275.532	
	Среднее значение за период:	1442.6	62.76 4	53.585	191.468	1504.503	