Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества на порцию  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 1** | **Понедельник** | **Вода питьевая детская ( на весь день), 250 мл** | | | | | |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша ячневая мол. со слив.маслом | 150/5/5 | 3,3 | 4,06 | 19,21 | 135 | Р168 |
|  | Кофе-напиток на молоке | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | р.395 |
|  | бутерброд с маслом сливочным | 35/5 | 2,14 | 7,55 | 13,62 | 85,87 | р.1 |
| **Итого завтрак:** |  | **350** | **7,78** | **13,47** | **43,85** | **290,87** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **20,77%** |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый яблочный | 130 | 0,65 | 0,05 | 16,51 | 68,46 | р.399 |
| **Итого за второй завтрак:** | **В процентах** | **130** | **0,65** | **0,05** | **16,51** | **68,46 -4,89%** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с-т : морковь с черносливом | 30 | 0,41 | 1,59 | 5,22 | 36,57 | р.44 |
|  | Суп куриный с дом.лапшой | 150 | 2,58 | 1.94 | 10,28 | 63,9 | р.82,р.118 |
|  | зразы куриные с омлетом и овощами | 50 | 8,13 | 8,66 | 0,43 | 71,66 | р.309 |
|  | Каша рисовая вязкая с маслом | 110 | 2,72 | 4,72 | 24,45 | 153,78 | р.314 |
|  | Кисель плод-яг.+»С» вит. | 150 | 0,33 | 0,02 | 14,83 | 85 | р.122 |
|  | хлеб ржаной (рж-пшен) | 40 | 2,64 | 0,4 | 10,02 | 68,32 | Р.148 |
| **Итого за обед:** |  | **530** | **16,81** | **17,31** | **65,23** | **479,23** |  |
|  | **В процентах** |  | **14%** | **30,62%** | **54,4%** | **34,23 %** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 | р.473 |
|  | чай с молоком | 150 | 2,67 | 2,33 | 13,2 | 78,4 | р.394 |
| **Итого за полдник:** |  | **200** | **6,57** | **5,39** | **40,13** | **229,4** |  |
|  | **В процентах** |  | **11,5%** | **21,2%** | **49,5%** | **16,3 %** |  |
| **Итого за день** |  |  | **31,81** | **36,24** | **165,72** | **1067,86** |  |
|  | **В процентах** |  | **12 %** | **30,54%** | **62%** | **76,2%** |  |

Возрастная категория : от 1,5 до 3лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества на порцию  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 2** | **вторник** | **Вода питьевая детская ( на весь день), 250 мл** | | | | | |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп мол.вермишелевый со слив.маслом | 150 | 4,31 | 3,9 | 14,12 | 108,9 | р.93 |
|  | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | р.394 |
|  | хлеб пшеничный с маслом | 35/5 | 2,14 | 3,92 | 14,62 | 105,4 | р.1 |
|  | Сыр российский | 10 | 2,62 | 2,65 |  | 34 | Р.7 |
| **Итого:** |  | **350** | **9,14** | **10,48** | **35,84** | **277,3** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **19,8%** |  |
| **Второй завтрак** | Фрукт яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 71,2 | р.368 |
| **Итого:** |  | **150** | **0,6** | **0,6** | **15** | **71,2** |  |
| **Обед:** | **В процентах** |  |  |  |  | **5,08%** |  |
|  | с-т : из свеклы с соленым огурцом | 30 | 3,05 | 2,84 | 2,16 | 42,37 | р,14 |
|  | Борщ с фасолью на м/б со сметаной | 150 | 2,12 | 4,66 | 7,4 | 70,95 | р.63 |
|  | рыба запеченная | 50 | 6,24 | 4,35 | 4,86 | 76,7 | р,254 |
|  | картофельное пюре | 110 | 2,24 | 3,54 | 14,98 | 100,65 | р,321 |
|  | компот из с/ф + «С» вит. | 150 | 0,3 | 0,02 | 20,8 | 85 | р.376 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 | 148 |
|  | хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | 147 |
| **Итого:** |  | **545** | **17,77** | **16,49** | **70,2** | **479,24** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **34,24%** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | запеканка творожная с соусом сладким | 65 | 6,34 | 6,05 | 9,43 | 134,18 | р.237 |
|  | чай молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 78,4 | р.394 |
| **Итого:** |  | **215** | **8,99** | **8,38** | **20,74** | **212,58** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **15,18%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **36,5** | **35,95** | **141,78** | **1040,32** |  |
| **в %** | **В процентах** |  | **14 %** | **31,1%** | **55%** | **74,3%** |  |

Возрастная категория : от 1,5 до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 3** | **среда** | **Вода питьевая детская ( на весь день), 250 мл** | | | | | | | |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | каша манная молочная вязкая с сахаром | 150/5/5 | 3,45 | 3,1 | 22,93 | 126 | | р.168 |
|  | какао-напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | | р.397 |
|  | Хлеб с маслом сливочным | 30/5 | 2,35 | 4,35 | 11,36 | 85,87 | | р.147 |
| **Итого:** |  | **345** | **8,95** | **10,24** | **47,25** | **300,87** | |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **21,4%** | |  |
| **Второй завтрак** | Напиток грушевый | 130 | 0,12 | 0,12 | 16,3 | 70 | | р.374 |
| **Итого:** |  | **130** | **0,12** | **0,12** | **16,3** | **70** | |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **5%** | |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | с-т: кабачковая икра | 30 | 0,27 | 1,26 | 3,43 | 21 | | р.б/н |
|  | суп с клецками на м/б | 150 | 1,24 | 1,86 | 8,74 | 51,9 | | р.85 |
|  | мясо тушеное с овощами | 170 | 16,2 | 13,28 | 13,83 | 227,72 | | р.274 |
|  | Компот из кураги + С вит. | 150 | 0,22 | 0,3 | 20,83 | 85 | | р.376 |
|  | хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 9,66 | 35,25 | | 147 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0,36 | 10.02 | 52,2 | | 148 |
| **Итого:** |  | **545** | **21,09** | **17,21** | **64.09** | **473,07** | |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **33,8 %** | |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | ватрушка с повидлом | 50 | 4.61 | 3,91 | 14.59 | 144,28 | | р.458 |
|  | кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | .р401 |
| **Итого:** |  | **200** | **8,96** | **7,66** | **20,59** | **219,28** | |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **15,66%** | |  |
| **Итого за день** |  |  | **39,02** | **35,23** | **148,23** | **1063,22** | |  |
|  | **В процентах** |  | **14,7%** | **30,%** | **55,8%** | **75,9%** | |  |
|  | | | | | | |

Возрастная категория : от 1,5до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 4** | **четверг** | **Вода питьевая детская ( на весь день), 250 мл** | | | | | | |
| **Завтрак:** | Омлет натуральный | 65 | 5,73 | 6,17 | 6,47 | 127 | р.228 |
|  | чай сладкий с молоком | 150 | 3,15 | 2,34 | 12,96 | 78,4 | р.394 |
|  | батон с маслом сливочным | 35/5 | 2,34 | 4,35 | 12,79 | 85,87 | р.16 |
| **Итого:** |  | **255** | **11,22** | **12,86** | **32,42** | **291,27** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **20,8%** |  |
| **Второй завтрак** | банан | 75 | 1,5 | 0,5 | 21 | 71,25 | Р.368 |
| **Итого:** |  | **75** | **1,5** | **0 ,5** | **21** | **71,25** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **5%** |  |
| **Обед:** | с-т св. помидор с луком | 30 | 0,33 | 1,85 | 1,04 | 22,11 | р.14 |
|  | рассольник со сметаной на м/б | 150 | 1,67 | 4.92 | 8,41 | 69 | Р,74 |
|  | Рыба, запеченная с картофелем в молочном соусе | 180 | 12,71 | 8,99 | 25,53 | 232,84 | р.255 |
|  | Кисель плод-яг.+ «С» вит. | 150 | 0,66 | 0,04 | 16,6 | 67,05 | р.122 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 02 | 9,66 | 47 | 147 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 148 |
| **Итого:** |  | **560** | **18,93** | **16,36** | **71,26** | **490,2** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **35%** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вафли | 50 | 3,65 | 4,77 | 24,42 | 155 | Р,459 |
|  | Чай черный | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,69 | 28 | р.б/н |
| **Итого:** |  | **200** | **3,69** | **4,78** | **31,11** | **183** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **13%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **34,34** | **34,52** | **155,79** | **1035,72** |  |
|  | **В процентах** |  | **13,26%** | **30%** | **60%** | **74%** |  |

Возрастная категория : от 1,5 до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ДЕНЬ 5** | **пятница** | **Вода питьевая детская ( на весь день), 250 мл** | | | | | |
| **Завтрак:** | каша геркулесовая вязкая с маслом ,сахаром | 150/5/5 | 4,11 | 5,69 | 20,68 | 145 | р.168 |
|  | кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | р.395СБ |
|  | хлеб пшеничный с маслом | 35/5 | 2,17 | 3,92 | 12,99 | 85,87 | р.1 |
| **Итого:** |  | **350** | **8,62** | **11,61** | **44,3** | **300,87** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **21,4%** |  |
| **Второй завтрак** | Напиток шиповника | 150 | 0,42 | 0,21 | 14,23 | 65,8 | р.398 |
| **Итого:** |  | **150** | **0,42** | **0,21** | **14,22** | **65,8** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **4,7%** |  |
| **Обед:** | с-т соленый огурец | 30 | 0,06 |  | 0,12 | 0,98 | р,19 |
|  | суп картофельный с фрикадельками | 150 | 5,77 | 7,36 | 7,5 | 119,25 | р.104 |
|  | Печень по-строгановски со смет.соусом | 65 | 8,54 | 4,09 | 2,3 | 78,98 | р.291 |
|  | Отварные макароны с маслом | 110 | 4,15 | 3,85 | 18,43 | 123,53 | Р.317 |
|  | Компот из св.яблок | 150 | 0,11 | 0,12 | 17,63 | 73,2 | р.372 |
|  | хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,5 | 7,24 | 35,25 | р.147 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | р.148 |
| **Итого:** |  | **550** | **21,79** | **16,28** | **63,24** | **483,39** | **487,72** |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **34,53%** |  |
| **Полдник:** | Картофельная лепешка с маслом | 50/5 | 2,47 | 5,98 | 15,01 | 124 | р.138 |
|  | чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 78,4 | р.394 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **205** | **5,12** | **8,31** | **26,32** | **202,5** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **14,46%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **35,95** | **36,41** | **148,08** | **1052,55** |  |
| **в %** | **В процентах** |  | **13,66 %** | **31,13%** | **56,27%** | **75,2 %** |  |

Возрастная категория : от 1,5 до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У | |
| ДЕНЬ 6 | **понедельник** |  |
| **Завтрак:** |  |  | 4,88 | 4,42 | 16 | | 123,42 |  |
|  | Суп молочный с макарон. изделиями | 170 | 4,31 | 3,9 | 14,12 | | 108,9 | р.93 |
|  | Какао-напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | | 89 | р.397 |
|  | хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 1,53 | 3,92 | 9,13 | | 85,87 | р.1 |
| **Итого:** |  | **355** | **8,99** | **10,54** | **44,01** | | **283,77** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | | **20,26%** |  |
| **Второй завтрак** | Напиток апельсиновый | 100 | 0,22 | **0,05** | **16,99** | | 69,3 | р.372 |
| **Итого:** |  | **100** | 0,22 | **0,05** | **16,99** | | **69,3** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | | **4,95%** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | с-т : св. огурец с раст. маслом | 30 | 0,22 | 1,82 | 0,71 | | 20,19 | р.13 |
|  | Щи из св,капусты на к/б со сметаной | 150 | 2,78 | 5,49 | 3,76 | | 75,6 | р.67 |
|  | Фрикадельки из птицы | 50 | 7,52 | 7,42 | 3,56 | | 108,33 | р.309 |
|  | каша пшеничная вязкая с маслом | 110 | 4,15 | 4,3 | 17,99 | | 111,76 | р.314 |
|  | Кисель плод-яг. | 150 | 0,33 | 0,02 | 14,83 | | 85 | р.122 |
|  | хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | | 35,25 | р.147 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | | 52,2 | р.148 |
| **Итого:** |  | **535** | **18,16** | **19,56** | **58,11** | | **488,33** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | | **34,9%** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | Пирожки с картофелем | 50 | 3,48 | 2,09 | 18,66 | | 120,05 | р.457 |
|  | чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | | 78,4 | р.394 |
| **Итого:** |  | **250** | **6,13** | **4,42** | **29,97** | | **198,45** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | | **14,36%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **33,5** | **34,57** | **149,08** | | **1039,85** |  |
|  | **В процентах** |  | **12,88 %** | **29%** | **57,34 %** | | **74,2%** |  |
|  | | | | | |

Возрастная категория : от 1,5 до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ДЕНЬ 7 | **вторник** |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша кукурузная с маслом, сахаром | 150/5/5 | 3,49 | 3 | 18,15 | 114 | р.311 |
|  | Бутерброд с маслом,сыром с маслом | 45 | 3,7 | 5,35 | 11,32 | 108,11 | р.1 |
|  | Кофе-напиток на молоке | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | р.395 |
| **Итого:** |  | **355** | **9,5** | **10,3** | **40,1** | **292,11** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **20,86%** |  |
| **Второй завтрак** | сок натуральный персиковый | 130 | 0,33 |  | 19,05 | 68,46 | р.399 |
| **Итого:** |  | **130** |  |  | **19,05** | **68,46** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **4,9%** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с-т из капусты с морковью | 30 | 0,42 | 1,53 | 2,7 | 25,44 | р.20 |
|  | суп с рыбными фрикадельками | 150 | 3,63 | 3,16 | 9,79 | 71,4 | р.81 |
|  | Котлета мясная в мол.соусе | 50 | 7,76 | 7,07 | 4,98 | 114,37 | р.281 |
|  | картофельное пюре с морковью | 110 | 2,09 | 3,39 | 13,21 | 83,4 | Р.322 |
|  | компот из изюма + «С» вит. | 150 | 0,51 | 0,21 | 19,32 | 84,75 | р.376 |
|  | хлеб пшеничный | 20 | 1,98 | 0,3 | 9,65 | 47 | р.147 |
|  | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | р.148 |
| **Итого:** |  | **540** | **17,97** | **16,02** | **69,68** | **478,56** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **34,18%** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вареники ленивые | 65 | 8,91 | 7,89 | 9,21 | 144 | р.230 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 13,2 | 78,4 | р.400 |
| **Итого:** |  | **215** | **11,56** | **10,22** | **22,41** | **222,4** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **15,8%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **39,36** | **36,54** | **151,24** | **1061,53** |  |
|  | **В процентах** |  | **14,7 %** | **30,69 %** | **56,5 %** | **75,8%** |  |

Возрастная категория : от 1,5 до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ДЕНЬ 8 | **среда** |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | каша гречневая молочная с сахаром вязкая | 150/5 | 6,81 | 4,86 | 20,94 | 146 | р.168 |
|  | бутерброд с маслом слив. | 25/5 | 1,83 | 3,92 | 9,54 | 64,4 | р.1 |
|  | чай с лимоном, сахаром | 150/7/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | р. 393 |
|  | пряник | 15 | 1,22 | 1,22 | 10,24 | 55,95 | Р.б/н |
| **Итого:** |  | **355** | **9,08** | **10,01** | **45,82** | **294,69** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **21%** |  |
| **Второй завтрак** | яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 15 | 71,2 | р.368 |
| **Итого:** |  | **150** | **0,6** | **0,6** | **15** | **71,2 - 5,%** |  |
| **Обед:** | **В процентах** |  |  |  |  |  |  |
|  | с-т из моркови с курагой | 30 | 0,38 | 1,56 | 3,28 | 28,53 | р.39 |
|  | Суп с крупой на м/б | 150 | 1,15 | 2,89 | 7,41 | 54,45 | р.72 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 170 | 7,76 | 11,76 | 16,02 | 216,75 | р.281 |
|  | Напиток грушевый | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61 | р.398 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,3 | 9,66 | 47 | р.147 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | р.148 |
| **Итого:** |  | **550** | **14,08** | **17,08** | **60,62** | **459,93** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **32,9%** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка творожная | 50 | 6,5 | 3,03 | 24,79 | 153 | р.469 |
|  | йогурт | 150 | 4,8 | 4,5 | 8,85 | 80,44 | р.б/н |
| **Итого:** |  | **200** | **11,3** | **7,53** | **33,64** | **233,44** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **16,6%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **35,06** | **35,22** | **155,08** | **1059,52** |  |
|  | **В процентах** |  | **13,2 %** | **30,%** | **58 %** | **75,6 %** |  |

Возрастная категория : от 1,5 до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ДЕНЬ 9 | четверг |  |
| **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная с маслом, сахаром | 150/5/5 | 2,62 | 3,96 | 24,08 | 149 | р.168в.3 |
|  | Батон с маслом слив. | 30/5 | 2,14 | 3,92 | 9,13 | 85,87 | р.1 |
|  | Сыр | 10 | 2,62 | 2,65 |  | 34 |  |
|  | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | р.395 |
| **Итого:** |  | **350** | **7,42** | **10,54** | **40,2** | **296,87** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **20,8%** |  |
| **Второй завтрак** | Сок фруктовый | 130 | 0,65 | 0,57 | 13,13 | 68,46 | р.399 |
| **Итого:** |  | **130** | **0,65** | **0, 57** | **13,13** | **68,46** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **4,92%** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | С-т «зимний» | 30 | 0,64 | 2,71 | 4,1 | 39,33 | р. |
|  | Свекольник на м/б со сметаной | 150 | 2,8 | 3,95 | 6,21 | 68,85 | р.58 |
|  | Рыба запеченная в омлете | 60 | 8,17 | 3,38 | 1,78 | 76,5 | р.249 |
|  | Картофельное пюре | 110 | 2,24 | 3,54 | 14,98 | 100,65 | Р.321 |
|  | Кисель плод-ягодный + «С» вит. | 150 | 0,33 | 0,02 | 14,83 | 85 | р.122 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,3 | 9,66 | 47 | р.147 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | р.148 |
| **Итого:** |  | **550** | **17,73** | **14,26** | **61,55** | **469,53** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **33,5%** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Отварные макароны с маслом | 100 | 3,72 | 3,5 | 18,16 | 112 | р. 205 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,1 | 4,82 | 23,38 | р.147 |
|  | Чай с молоком | 150 | 2,67 | 2,34 | 13,2 | 78,4 | р.394 |
| **Итого:** |  | **260** | **7,18** | **5,94** | **36,19** | **213,38** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **16,3%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **32,98** | **31,31** | **151,07** | **1048,63** |  |
|  | **В процентах** |  | **12,6 %** | **27%** | **57,6%** | **74,9 %** |  |

Возрастная категория : от 1,5 до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда  (г) | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность  (кал) | N рецептуры |
| Б | Ж | У |
| ДЕНЬ 10 | **пятница** |  |
| **Завтрак** | Каша пшенная молочная с маслом ,сахаром | 160 | 4,32 | 4,86 | 29,32 | 165 | р.168 |
|  | бутерброд с маслом | 30/5 | 2,35 | 3,92 | 12,78 | 75,13 | р.1 |
|  | кофе-напиток с молоком | 150 | 3,15 | 2,0 | 12,96 | 70 | р.397 |
| **Итого:** |  | **350** | **9,26** | **13,29** | **45,75** | **310,13** |  |
| 2-й завтрак | **В процентах** |  |  |  |  | **22,3%** | Р.372 |
| **Итого:** | Напиток лимонный | **150** | **0,135** | **0,1** | **12,92** | **54,9** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **5,3%** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | С-т: из овощей с морской капустой | 30 | 0,56 | 1,68 | 3,24 | 29,52 | Р.20 |
|  | Суп вегетарианский со сметаной | 150/5 | 2,8 | 3,35 | 9,14 | 54,62 | р.78 |
|  | Ленивые голубцы | 120 | 10,61 | 8,37 | 9,21 | 209 | р.298 |
|  | Соус сметанный с томатом | 15 | 0,26 | 0,74 | 2,1 | 12,01 | Р,355 |
|  | Компот из с/ф | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 85 | р.376 |
|  | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,25 | р.147 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | р.148 |
| **Итого:** |  | **545** | **17,72** | **14,67** | **61,78** | **477,6** |  |
|  | **В процентах** |  |  |  |  | **34,1%** |  |
| **Полдник:** | Омлет натуральный с маслом | 65 | 5,7 | 6,17 | 6,47 | 127 | р.228 |
|  | Хлеб пшеничный | 10 | 0,79 | 0,1 | 4,83 | 23,38 | **Р.147** |
|  | Чай молочный | 150 | 2,34 | 2,34 | 13,2 | 78,4 | **Р.394** |
| **итого** |  | **225** | **8,83** | **8,61** | **24,5** | **228,78-16,3%** |  |
| **Итого за день** |  |  | **35,94 -13,25%** | **36,67 -30,5%** | **151,94-56,76%** | **1071,41 -76,5%** |  |
|  | **итого средняя за один день в 10-ти дн меню** |  | **35,45 -13,5%** | **35,27 -30,1%** | **151,08 –57,6%** | **1054,06 –75,4%** |  |
|  | **итого средняя за один день за завтрак** | **Норма 20%** | **280кал.** |  |  | **293,87-20,99 %** |  |
|  | **итого средняя за один день за 2 завтрак** | **Норма 5%** | **70 кал.** |  |  | **67,9- 4,85 %** |  |
|  | **итого средняя за один день за обед** | **Норма 35%** | **490 кал.** |  |  | **477,9-34,1 %** |  |
|  | **итого средняя за один день за полдник** | **Норма 15%** | **210 кал.** |  |  | **214,32-15,3%** |  |