



2 день (вторник)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углевод		
Сыр порционно	10	2.3	2.9	0	35.6	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150\5	5.16	8.52	17.55	167.7	V - 21
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		9.76	12.32	42.7	318.9	

**Завтрак II:**

Йогурт молочный питьевой	150	4.8	3.75	7.5	78	XIV- 15
Итого за завтрак		4.8	3.75	7.5	78	

**Обед:**

Салат из капусты и моркови с р\маслом	28\2	0.49	2.12	1.47	27.23	X - 37
Суп - рыбный из консервов	150	6.11	1.56	4.99	90.51	XI - 9
Котлеты рыбные любительские	50	11.2	1.55	2.98	68.31	IV - 5
Картофель и овощи тушенные в соусе	100	2.07	3.53	9.28	94.31	VII- 7
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		24.45	9.16	63.54	504.44	

**Полдник:**

Пирожок с яйцом печеный	80\20	8.1	4.24	38.48	224.62	XIII - 16
Какао с молоком	150	2.9	2.8	10.85	81.6	XIV- 9
Итого за полдник		11	7.04	49.33	306.22	
Итого за день		50.01	32.27	163.07	1207.56	

3 день (среда)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углевод		
Повидло порционно	10	0.04	0	6.5	25	I - 15
Каша кукурузная молочная жидкая	146\9	5.76	6.25	27.34	189.03	V - 29
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		8.1	7.15	58.99	329.59	

**Завтрак II:**

Отвар шиповника	150	0.3	0.16	11.79	56.82	XIV- 3
Итого за завтрак		0.3	0.16	11.79	56.82	

**Обед:**

Салат из зеленого горошка	19\1	0.17	1.02	0.52	1.96	X - 7
Суп картофельный с клецками	150	1.23	1.86	7.54	51.75	XI - 43
Г олубцы ленивые с отварным мясом	150	10.96	0.9	14.01	199.01	II - 13
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		16.94	4.18	66.89	450.8	

**Полдник:**

Оладьи	100	6.98	2.18	37.09	95.9	XIII- 2
Сгущенное молоко порционно	5	0.36	0.42	0.62	0.09	I - 7
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Итого за полдник		7.34	2.6	47.46	132.95	
Итого за день		32.68	14.09	185.1	970.16	

4 день (четверг)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0.025	8.25	1.66	74.8	I - 8
Каша из пшена и риса молочная жидкая	150\5	4.89	7.8	20.41	172.94	V - 25
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		7.215	16.95	47.22	363.3	

**Завтрак II:**

Фрукт свежий (яблоко)	100	0.352	0.352	8.62	41.36	XVI- 4
Итого за завтрак		0.352	0.352	8.62	41.36	

**Обед:**

Салат из моркови с р\маслом	28\2	0.36	2.12	2.9	31.77	X - 31
Борщ с фасолью с мясом и со сметаной	144\6	2.44	1.08	5.61	58.09	XI - 19
Тефтели из рыбы с соусом	35\15	5.82	2.23	4.01	58.34	IV- 3
Картофельное пюре	96\4	2.12	3.12	5.25	82.6	VII- 3
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		15.32	8.95	62.59	428.88	

**Полдник:**

Пирожок с повидлом печеный	100	5.2	2	60.3	279.7	XIII- 12
Кофейный напиток на молоке	150	3.3	3.75	16.05	109.01	XIV- 11
Итого за полдник		8.5	5.75	76.35	388.71	
Итого за день		31.387	32.002	194.78	1222.2	

5 день (пятница)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2.3	2.9	0	35.6	I - 10
Каша манная молочная жидкая	151\4	3.8	5.88	22.73	162.45	V - 13
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV - 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		8.4	9.68	47.88	313.61	

**Завтрак II:**

Снежок	150	0.729	0.729	2.91	21.33	XVI - 16
Итого за завтрак		0.729	0.729	2.91	21.33	

**Обед:**

Салат из свеклы с изюмом	28\2	0.46	1.8	4.06	34.5	X - 19
Суп - харчо на курином бульоне	150	2.9	3.6	2.6	90.6	XI - 31
Фрикадельки из кур	50	7.35	6.56	4.75	108	III - 7
Макаронны отварные с маслом	96\4	3.67	30	17.6	112.2	VI - 3
Соус томатный со сливочным маслом	15	0.18	0.45	1.46	10.68	XII - 1
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV - 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		19.14	42.81	75.29	554.06	

**Полдник:**

Ватрушка с творогом	100	3.49	1.9	18.54	97.95	XIII - 14
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV - 1
Итого за полдник		3.49	1.9	28.29	134.91	

Итого за день		31.759	55.119	154.37	1023.9	
---------------	--	--------	--------	--------	--------	--

Среднее значение за период: 5 дней

	177.876	164.6	888.84	5591.92	
--	---------	-------	--------	---------	--

Неделя 2  
6 день (понедельник)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0.04	0	6.5	25	I - 15
Каша гречневая молочная жидкая	150\5	5.27	8.07	23.25	172.33	V - 17
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV - 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		7.61	8.97	54.9	312.89	

**Завтрак II:**

Сок Фруктовый	100	0	0	11.2	44.8	XIV - 19
Итого за завтрак		0	0	11.2	44.8	

**Обед:**

Салат из моркови с изюмом и р\м	28\2	0.37	2.12	5.85	43.52	X - 41
Свекольник со сметаной	145\5	1.35	3.3	0.35	69	XI - 27
Тефтели из говядины	50	7.81	6.75	3.04	105.6	II - 1
Рис припущенный	96\4	2.4	2.86	24.45	32.5	V - 51
Соус томатный со сливочным маслом	15	0.18	0.45	1.48	10.68	XIV - 5
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV - 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		31.51	15.88	79.99	459.38	

**Полдник:**

Салат "Зимний" с р\маслом	75\5	0.96	4.16	0.72	93.38	X - 45
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV - 1
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	I - 3
Итого за полдник		2.86	4.36	22.77	189.09	
Итого за день		41.98	29.21	168.86	1006.1	

7 день (вторник)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0.03	8.25	1.67	74.8	I - 8
Суп молочный с макаронными изде	150	4.95	6	1.98	140.28	XI- 41
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		7.28	15.15	28.8	330.64	

**Завтрак II:**

Йогурт молочный питьевой	150	4.8	3.75	7.5	78	XIV- 15
Итого за завтрак		4.8	3.75	7.5	78	

**Обед:**

Помидор свежий	20	0.22	0.04	0.76	4.8	X - 41
Рассольник ленинградский	150	1.26	3.07	9.96	72.45	XI - 27
Бефстроганов из отварного мяса	28\22	8.35	7.86	2.12	112.9	II - 1
Каша ячневая рассыпчатая	97\3	3.2	2.76	21.14	122.2	V - 51
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		17.61	14.13	78.8	510.43	

**Полдник:**

Пирожок с картофелем печеный	100	6.83	9.9	29.48	249.18	XIII- 24
Кофейный напиток на молоке	150	3.3	3.75	16.05	109.01	XIV- 11
Итого за полдник		10.13	13.65	45.53	358.19	
Итого за день		39.82	46.68	160.63	1277.26	

8 день (среда)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2.3	2.9	0	35.6	I - 10
Каша пшеничная молочная жидкая	150\5	7.03	8.02	31.13	224.7	V - 37
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		11.63	11.82	56.28	375.86	

**Завтрак II:**

Отвар шиповника	150	0.3	0.16	11.79	56.82	XIV- 3
Итого за завтрак		0.3	0.16	11.79	56.82	

**Обед:**

Огурцы консервированные	15	0.12	0.01	0.25	1.95	X - 49
Борщ с капустой с мясом и со сметано	144\6	2.3	1.3	4.07	48.7	XI - 15
Кнели рыбные отварные с соусом	50	12.24	0.75	1.37	51.6	IV- 9
Картофельное пюре	96\4	2.12	3.12	5.25	82.6	XII- 3
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		21.36	5.58	55.76	382.93	

**Полдник:**

Плюшка	100	0.58	4.8	33.32	194	XIII- 22
Какао с молоком	150	2.9	2.8	10.85	81.6	XIV- 9
Итого за полдник		3.48	7.6	44.17	275.6	

Итого за день		36.77	25.16	168	1091.2	
---------------	--	-------	-------	-----	--------	--

9 день (четверг)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0.04	0	6.5	25	I - 15
Каша пшеничная молочная жидкая	150\5	5.24	8.08	20.04	174.32	V - 33
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV - 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		7.58	8.98	51.69	314.88	

**Завтрак II:**

Фрукт свежий (яблоко)	100	0.352	8.62	41.36	20.68	XVI - 4
Итого за завтрак		0.352	8.62	41.36	20.68	

**Обед:**

Салат из свеклы отварной	30	0.42	1.52	0.15	22.59	X - 41
Суп картофельный с бобовыми	150	7.8	6.75	3.04	105.6	XI - 35
Тефтели мясо-крупяные	50	6.32	4.74	3.23	84.36	II - 7
Капуста тушеная	100	2.12	4.48	4.65	79.8	VII - 9
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV - 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		21.24	17.89	55.89	490.43	

**Полдник:**

Макаронные отварные с сыром	100	6.19	6.67	15.14	145.33	VI - 9
Кисель из концентрата п/я экстракта	150	0	0.01	21.03	85.59	XIV - 13
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	I - 3
Итого за полдник		8.39	6.88	48.47	289.67	

Итого за день		37.562	42.37	197.41	1115.66	
---------------	--	--------	-------	--------	---------	--

10 день (пятница)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0.025	8.25	1.66	74.8	I - 8
Каша рисовая молочная жидкая	151\4	7.76	8.62	31.45	234.56	V - 41
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2.3	0.9	15.4	78.6	I - 2
Итого за завтрак		10.085	17.77	58.26	424.92	

**Завтрак II:**

Снежок	150	0.729	0.729	2.91	21.33	XVI- 16
Итого за завтрак		0.729	0.729	2.91	21.33	

**Обед:**

Салат из капусты белокочанной с р\м\а\л\к\м	28\2	0.56	3.02	2.36	39.09	X - 35
Суп картофельный с макаронными из	150	2.61	0.405	10.89	64.23	XI - 39
Рагу из мяса кур	150	14.85	16.35	16.05	265.5	III - 5
Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	I - 5
Итого за обед		22.6	20.175	74.12	566.9	

**Полдник:**

Ватрушка из дрожжевого теста	100	13.17	7.83	41.69	288.57	XIII- 20
Чай с сахаром	150	0	0	9.75	36.96	XIV- 1
Итого за полдник		13.17	7.83	51.44	325.53	

Итого за день		46.584	46.504	186.73	1338.6	
---------------	--	--------	--------	--------	--------	--

Среднее значение за период: 5 дней		202.716	189.92	881.63	5828.9	
------------------------------------	--	---------	--------	--------	--------	--

Среднее значение за период: 10 дней		380.592	354.55	1770.47	11420.	
-------------------------------------	--	---------	--------	---------	--------	--

Медицинская сестра диетическая

О.А.Петрова

10 день (пятница)

1-3 лет

Медицинская сестра диетическая

О.А.Петрова