

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	120	1,34	1,23	3,81	31,68	0,02	206
	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
Завтрак 2:	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Обед:	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27	33
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,95	84
	Голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,33	21,29	298
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	0,01	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
Полдник:	Пирожок печённый с яблоками	40	2,28	0,98	19	93,71	0,14	454
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Итого за день первый:			35,24	26,55	133,8	956,3	40,1	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная рисовая	130	1,37	3,2	14,17	91,42	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
<b>Завтрак 2:</b>	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
<b>Обед:</b>	Нарезка из свежих помидоров	45	0,5	0,09	1,75	10,35	11,25	14
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	4,21	13,06	107	4,65	81
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85	291
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	40	5,27	3,13	16,67	155,43	0,02	458
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>Итого за день второй:</b>			35,77	30,15	139,44	1012,34	44,87	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Омлет с зелёным горошком	80	6,13	7,6	7,91	124,23	0,66	219
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
<b>Завтрак 2:</b>	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
<b>Обед:</b>	Салат из капусты	45	0,63	2,28	4,06	39,33	14,6	20
	Суп картофельный с клёцками	200	1,65	2,48	6,2	69,2	4,6	85
	Куры отварные	50	11,3	8,5	0	121,66	0	300
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Каша гречневая	80	4,57	3,08	20,55	128	0	165
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
<b>Полдник:</b>	Яблоки, запеченные с творогом	80	3,93	3,93	13,7	91,07	2,33	390
	Соус молочный	10	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Кондитерские изделия	15	1,46	0,33	3,6	58,95	0	б/н
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за день третий:</b>			43,43	40,02	130,26	1132,86	28,81	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная овсяная	130	2,39	4,2	11,98	95,61	0	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
<b>Завтрак 2:</b>	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
<b>Обед:</b>	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	45	0,44	0,07	1,4	8,42	8,04	15
	Борщ со сметанной	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	62
	Тефтели рыбные	70	8,12	2,61	8,47	90,12	0,22	261
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	238
	Кисель молочный	20	0,42	0,36	3,02	17,14	0,14	384
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>Итого за день четвертый:</b>			42,97	35,46	148,13	1125,51	46,71	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная манная	130	2,01	3,2	13,5	90,58	0	185
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	0,07	3
<b>Завтрак 2:</b>	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,07	30,28	4,28	13
	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,85	5,35	61,6	16,03	66
	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	209	0	279
	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе	150	1,81	6,39	9,91	104	9,29	129
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	6/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	6/н
<b>Полдник:</b>	Булочка школьная	35	2,93	1,12	19,59	100,33	0	472
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за день пятый:</b>			37,66	41,3	136,71	1110,95	36,25	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,6	4,2	15,07	116,16	0,73	93
	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
<b>Завтрак 2:</b>	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
<b>Обед:</b>	Салат из моркови	45	5,61	4	5,22	23,53	2,16	41
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,74	81,8	0,4	86
	Мясной сырок в белом соусе	70	13,44	8,68	2,94	139,72	0,36	85
	Пюре из свеклы	150	1,96	5,06	10,58	95,7	5,72	324
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	382
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	6/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	6/н
<b>Полдник:</b>	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,6	0,19	237
	Соус молочный	10	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
<b>Итого за день шестой:</b>			53,96	45,32	129,9	1158,87	21,53	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная из смеси круп	130	3,45	3,38	21,23	129,16	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
<b>Завтрак 2:</b>	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
<b>Обед:</b>	Салат из капусты	45	0,63	2,28	4,06	39,33	14,6	20
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
	Биточки рыбные с овощами	70	7,78	5,2	12,12	126,87	10,98	259
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
<b>Полдник:</b>	Булочка российская	35	2,46	2,8	19,44	113,16	0,01	474
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>Итого за день седьмой:</b>			27,22	29,15	156,29	1038,34	56,51	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Омлет с овощами</b>	<b>80</b>	<b>5,48</b>	<b>11,03</b>	<b>2,53</b>	<b>131</b>	<b>3,21</b>	<b>220</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>2,72</b>	<b>12,96</b>	<b>89</b>	<b>1,2</b>	<b>397</b>
	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>30</b>	<b>2,01</b>	<b>3,87</b>	<b>12,13</b>	<b>91,33</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак 2:</b>	<b>Яблоко свежее</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>39,6</b>	<b>9</b>	<b>368</b>
<b>Обед:</b>	<b>Нарезка из свежих огурцов</b>	<b>45</b>	<b>0,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>4,95</b>	<b>3,15</b>	<b>13</b>
	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200</b>	<b>2,83</b>	<b>4,08</b>	<b>11,62</b>	<b>94,6</b>	<b>5,03</b>	<b>63</b>
	<b>Плов из птицы</b>	<b>120</b>	<b>11,34</b>	<b>9,57</b>	<b>20,07</b>	<b>211,5</b>	<b>0,3</b>	<b>304</b>
	<b>Кисель из сока натурального</b>	<b>150</b>	<b>0,43</b>	<b>0,04</b>	<b>22,65</b>	<b>92,7</b>	<b>0,82</b>	<b>382</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>19</b>	<b>1,5</b>	<b>0,19</b>	<b>9,18</b>	<b>44,33</b>	<b>0</b>	<b>б/н</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>54,3</b>	<b>0,05</b>	<b>б/н</b>
<b>Полдник:</b>	<b>Пирожок печёный с капустой</b>	<b>40</b>	<b>2,63</b>	<b>1,88</b>	<b>15,25</b>	<b>88</b>	<b>0,06</b>	<b>454</b>
	<b>кефир</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>1,05</b>	<b>401</b>
<b>Итого за день восьмой:</b>			<b>36,37</b>	<b>37,0</b>	<b>122,42</b>	<b>1016,31</b>	<b>23,87</b>	



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеница	130	3,45	3,38	21,23	129,16	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
<b>Завтрак 2:</b>	Соки фруктовые	150	0,75	0	15,15	64	3	399
<b>Обед:</b>	Нарезка из свежих помидоров	45	0,5	0,09	1,75	10,35	11,25	14
	Суп с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83
	Шницель рыбный натуральный	70	10,57	3,43	7,18	101,5	2,27	258
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Картофель отварной	100	1,9	2,88	15,34	94,9	14	318
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	б/н
<b>Полдник:</b>	Оладьи из творога с повидлом	80/10	11,12	8,48	18,43	195,2	0,24	239
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
<b>Итого за день девятый:</b>			35,45	24,29	144,74	981,03	41,85	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная рисовая	130	1,37	3,2	14,17	91,42	0	185
	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,82	12,13	127,33	0,07	3
<b>Завтрак 2:</b>	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
<b>Обед:</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,44	2,77	1,68	33,39	7,54	15
	Суп с картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,6	6,6	80
	Котлета мясная	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,1	282
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,01	354
	Капуста тушеная	150	2,77	4,83	10,78	97,8	15,39	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	376
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,18	44,33	0	6/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	6/н
<b>Полдник:</b>	Пирожок печённый с повидлом	35	2	0,81	19,32	93	0,01	454
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
<b>Итого за день десятый:</b>			32,69	34,19	135,84	1023,75	40,14	
<b>Итого за весь период:</b>			380,76	344,31	1377,53	10556,26	380,67	
<b>Сред. значение за период:</b>			38,076	34,43	137,75	1055,63	37,52	

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 1,5 до 3 лет с 10 часовым пребыванием  
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)**

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10 дн. на 1 реб.	за 1 день на 1 реб.	Норма на 1 реб.	%
1	Молоко	158	256	329	308	430	279	280	310	282	293	2925	292,5	292,5	100 %
2	Творог	0	20	21	60	0	72	0	0	52	0	225	22,5	22,5	100 %
3	Сметана	5,5	5	5	15	6	4	11	6	5	5	67,5	6,75	6,75	100 %
4	Сыр	10	0	0	0	10	0	0	0	0	10	30	3	3	100 %
5	Мясо	81	45	0	20	79	70	0	0	24	56	375	37,5	37,5	100 %
6	Птица	0	0	104	0	0	0	0	46	0	0	150	15	15	100 %
7	Рыба	28	0	0	74	0	0	47	0	91	0	240	24	24	100 %
8	Колбасные изд.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100 %
9	Яйцо	7,6	4	46	4,4	12,4	7,6	6	46	8,8	7,6	150,4	15	15	100 %
10	Картофель	77	160	45	144	30	20	142	21	196	65	900	90	90	100 %
11	Овощи	182	74	78	141	211	216	84	182	75	259	1502	150,2	153,75	100 %
12	Фрукты	37	90	82,5	90	26,5	90	90	90	26,5	90	712,5	71,25	71,25	100 %
13	Сухофрукты	16,875	0	0	16,875	0	0	16,875	0	0	16,875	67,5	6,75	6,75	100 %
14	Сок	150	50	150	0	150	50	0	50	150	0	750	75	75	100 %
15	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	30	100 %
16	Хлеб пш.	42,8	42,8	42,8	54,8	42,8	42,8	42,8	42,8	42,8	52,8	450	45	45	100 %
17	Крупы	7	34	28	23	24	4	22	39	18	26	225	22,5	22,5	100 %
18	Макароны	43	0	0	0	0	17	0	0	0	0	60	6	6	100 %
19	Мука пш.	23,5	23	9	4	27	19	21	22	17	22	187,5	18,75	18,75	100 %
20	Крахмал	0	4,6	0	1,2	0	4,6	0	4,6	0	0	15	1,5	1,5	100 %
21	Масло сл.	14	13	11	14	15	17	13	14	12	12	135	13,5	13,5	100 %
22	Масло растит.	7	4	5	7,5	7	4	9	5	8	11	67,5	6,75	6,75	100 %
23	Кондитер. изд.	0	0	15	0	0	15	0	0	10	12,5	52,5	5,25	5,25	100 %
24	Чай	0,416	0,416	0,416	0,416	0,416	0,416	0,416	0	0,416	0,416	3,75	0,375	0,375	100 %
25	Какао	0	0	0	1,875	0	0	0	1,875	0	0	3,75	0,375	0,375	100 %
26	Кофе	0	2,5	0	0	0	0	2,5	0	2,5	0	7,5	0,75	0,75	100 %
27	Дрожжи	0,6	0,6	0	0	0,4	0	0,4	0,6	0	0,4	3	0,3	0,3	100 %
28	Сахар	24	31	26	35	24	27,5	36	21	31	22	277,5	27,75	27,75	100 %
29	Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	100 %

