

	УЖИН													
	капуста тушеная	60	4,5	5,	3,8	77,	0,02	6,62	5,51	0,02	19,	55,	11,	21,
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1020	37,21	37,11	134,33	1021,36	0,212	21,18	289,87	0,56	357,3	511,6	126,8	468,23

День: **День 3**

Возрастная

категория: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	120	6,1	4,9	22,6	164,9	0,11	0,32	25,	0,08	76,	112,	29,	21,
54-4гн	чай с молоком и сахаром	150	0,8	1,1	6,4	37,7	0,01	5,06	0,	0,21	53,3	32,	6,	7,5
53-19з	масло сливочное порциями	10	7,2	0,1	0,1	66,1	0,	0,	45,	0,13	2,4	3,	0,	0,3
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
	2 завтрак: фрукты													
	ОБЕД													
54-7з	салат из белокочанной капусты	30	3,	0,7	3,1	42,9	0,01	17,4	61,1	0,	20,	15,	7,6	6,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,31	4,3	15,41	99,66	0,07	5,73	81,33	0,	11,5	45,5	17,33	27,33
54-5г	каша перловая рассыпчатая	120	3,78	5,	21,6	140,2	0,13	0,	11,5	0,05	9*,1	109,	72,	9,6
54-2хн	компот из кураги (сухофруктов)	150	0,	0,7	11,8	50,2	0,01	0,24	52,5	0,	21,	19,	14,	0,
54-10р	рыба тушеная в томате с овощами (горбуша, минтай)	100	11,3	16,1	6,3	191,9	0,13	2,84	325,	0,	28,	167,	35,	366,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
пром	Хлеб ржаной													
	УЖИН													
54-10в	Булочка ванильная	60	4,1	4,6	30,5	177,	0,05	0,	19,1	0,15	12,	41,	6,5	11,
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,	0,1	4,8	19,6	0,	0,01	0,11	0,	1,7	2,7	1,4	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1090	39,19	41,9	149,31	1119,16	0,52	31,6	620,64	0,62	225,9	546,2	188,83	449,03

День: **День 4**

Возрастная

категория: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-21к	каша вязкая молочная ячневая	200	9,3	7,3	34,	249,1	0,12	0,57	41,5	0,13	157,	222,	33,	62,
пром	Джем фруктовый (абрикос)*** (повидло)	10	0,	0,1	0,2	29,								
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,	0,1	4,8	19,6	0,	0,01	0,11	0,	1,7	2,7	1,4	0,
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
	2 завтрак: фрукты													
	ОБЕД													
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	1,3	0,4	2,3	22,9	0,	1,14	0,34	0,	9,6	11,	5,5	5,7
54-8с	суп карт горох	150	3,83	5,56	13,56	110,95	0,12	3,96	81,	0,	22,5	67,	24,16	24,
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	120	5,	6,6	28,8	187,	0,17	0,1	15,4	0,07	12,	145,	96,	13,
54-2м	гуляш из говядины (курица)	60	9,8	10,1	2,4	139,2	0,02	0,85	15,3	0,05	8,7	100,	14,	38,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,

54-1хн	компот из смеси с/ф	150	0,	0,4	14,9	60,8	0,	0,02	11,3	0,	37,	3,2	1,6	0,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	Ужин													
157	картофельная запеканка с мясом(кур)	120	13,8	14,1	15,9	245,2	0,12	7,92	21,7	0,13	19,	168,	34,	74,
240	компот из свежих фруктов	150	0,1	0,2	7,6	31,9	0,	1,5	1,9	0,	6,9	5,2	4,4	3,1
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	45,93	54,76	174,86	1365,75	0,57	18,75	316,55	0,42	283,6	748,1	226,06	228,8

День: **День 5**

Возрастная

категория: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	F
	ЗАВТРАК													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	10	4,5	3,45	0,	53,7	0,	0,07	26,	0,1	88,	50,	3,5	0,
54-6о	Яйцо вареное	44	4,	4,8	0,3	56,6	0,02	0,	62,4	0,88	19,	67,	4,2	22,
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,	0,1	4,8	19,6	0,	0,01	0,11	0,	1,7	2,7	1,4	0,
пром	2 завтрак: напиток кисломолочный													
	ОБЕД													
54-1с	Щи из свежей капусты	150	4,68	3,85	5,41	76,83	0,01	8,96	87,5	0,	45,75	25,83	11,	12,33
54-1г	макароны отварные	120	3,9	4,3	26,2	157,4	0,05	0,	14,7	0,07	9,3	33,	5,8	137,
54-5м	котлеты из курицы	60	2,6	11,5	8,1	101,1	0,04	0,38	3,78	0,	18,	86,	38,	61,
54-5з	салат из свежих огурцов и помидор	30	1,5	0,3	0,9	18,8	0,03	11,5	64,4	0,	17,	18,	10,	14,
54-1хн	компот из смеси с/ф (курага)***	150	0,	0,4	14,9	60,8	0,	0,02	11,3	0,	37,	3,2	1,6	0,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	Ужин													
117	Запеканка из творога со сг мол	120	8,56	23,6	17,84	243,36	0,	1,16	0,38	0,	6,9	8,5	4,6	0,7
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0,	0,1	4,9	20,4	0,	0,17	0,	0,85	15,	3,7	2,	3,6
														0,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1034	30,34	56,7	110,05	937,59	0,15	22,27	270,57	1,9	257,65	297,93	82,1	251,13

День: **День 6**

Возрастная

категория: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	F
	ЗАВТРАК													
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	10	3,	2,3	0,	35,8	0,	0,07	26,	0,1	88,	50,	3,5	0,
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная	120	5,5	4,8	23,2	162,1	0,08	0,33	24,6	0,08	81,	124,	24,	13,
54-23гн	кофейный напиток с молоком	150	1,9	2,3	8,2	58,9	0,02	0,39	9,93	0,	81,	67,	15,	15,
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
	2 завтрак: МОЛОКО													
	ОБЕД													
54-2з	овощи в нарезке (огурец)***	34	0,	0,2	0,8	4,2	0,01	6,	3,	0,	6,9	13,	4,2	5,1
54-20с	суп картофель с рыбой (минтай,горбуша)	150	4,5	6,15	7,98	97,37	0,08	4,08	68,33	0,05	25,5	81,83	19,16	127,5
54-11г	картофельное пюре	120	4,2	2,6	15,8	111,5	0,1	8,16	19,	0,07	32,	68,	23,	34,
54-18м	печень по-строгановски говядина(куриная)	60	9,4	10,1	4,	141,9	0,12	7,45	2837,	0,01	24,	166,	11,	132,
54-3соус	Соус красный основной	100	2,4	3,3	8,9	70,8	0,02	2,68	128,	0,04	9,2	24,	12,	9,

54-12хн2020	компот из клюквы (ягодный)	150	0,	0,1	5,3	21,6	0,	0,09	0,	0,	1,9	1,4	2,	1,5
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	Ужин													
54-13к	каша вязкая молочная пшеничная(кукурузная)***	120	5,5	4,8	23,2	162,1	0,08	0,33	24,6	0,08	81,	124,	24,	13,
54-21хн	Кисель	150	0,1	0,1	11,1	45,5	0,	0,9	0,72	0,	5,	5,1	0,9	0,
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1234	37	43	150	1111	1	30	3141	0	436	724	139	350

День: День 7

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	6,1	4,9	22,6	164,9	0,11	0,32	25,	0,08	76,	112,	29,	21,
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	3,6	0,05	0,05	33,05	0,	0,	22,5	0,07	1,2	1,5	0,	0,1
54-21гн	какао с молоком	150	2,	2,5	8,3	60,8	0,02	0,39	9,94	0,	82,	72,	17,	21,
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
	2 завтрак: МОЛОКО													
	ОБЕД													
54-8з	салат из белокачанной капусты с морк	30	3,	0,5	2,9	40,8	0,01	11,6	60,8	0,	13,	9,6	5,2	4,2
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	4,83	3,95	11,35	104,6	0,05	4,61	86,66	0,	17,5	42,83	16,5	23,5
54-12м	Плов с курицей	120	4,8	16,4	19,9	188,8	0,05	1,42	88,2	0,	12,	140,	65,	102,
54-1х	Компот из смеси с/ф	150	0,	0,4	14,9	60,8	0,	0,02	11,3	0,	37,	3,2	1,6	0,
пром	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,	11,9	58,7								
	Ужин													
	винегрет	30	2,6	0,4	2,	33,5	0,01	1,13	36,4	0,	0,01	11,	4,8	5,9
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0,	0,1	4,9	20,4	0,	0,17	0,	0,85	15,	3,7	2,	0,5
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	975	27,73	35,8	128,4	906,95	0,25	19,66	340,8	1	253,71	395,83	141,1	178,2

День: День 8

Возрастная категория: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	F
	ЗАВТРАК													
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	120	6,7	5,1	20,5	163,6	0,13	0,31	24,1	0,08	84,	140,	38,	37,
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	10	3,	2,3	0,	35,8	0,	0,07	26,	0,1	88,	50,	3,5	0,
54-6о	Яйцо вареное	44	4,	4,8	0,3	56,6	0,02	0,	62,4	0,88	19,	67,	4,2	22,
пром	Хлеб пшеничный	20	0,2	2,3	14,8	70,3								
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	150	0,	0,1	4,9	20,4	0,	0,17	0,	0,85	15,	3,7	2,	0,5
табл33	2 завтрак: МОЛОКО	150	3,8	4,4	7,2	80,								
	ОБЕД													
54-5з	салат из ог и помидор (овощи в нарезке)***	30	1,5	0,3	0,9	18,8	0,01	5,73	32,2	0,	8,4	9,2	5,73	66,
54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	150	0,48	4,26	8,96	96,31	0,03	5,35	86,	0,	23,	43,66	12,16	13,83

54-10в	ватрушка с творогом(повидлом)	60	4,1	4,6	30,5	177,								
54-25хн	Кисель фруктовый	150	0,	0,1	10,5	42,5	0,	0,9	0,	0,	3,6	4,5	2,	1,5
368	апельсины	100	0,14	0,6	15,	1,	24,	24,			0,03	0,02	40,	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1000	26,15	26,06	128,16	790,81	24,13	57,62	145,44	0,12	209,15	273,37	110,69	75,33