

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	254
	Чай с сахаром	170	0,05	0,02	9,44	37,77	0,034	392
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	итого	354	9,23	12,82	48,7	346,92	1,054	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	53	1,3	534
	Кондитерские изделия	16	1,2	1,57	11,9	66,72	0	609
	итого	116	4,1	4,07	16,7	119,72	1,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,085	67
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	488
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	0,648	373
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,3	106,26	0,011	297
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	итого	365	17,55	12,73	57,76	417,21	0,979	
Полдник	Запеканка из творога	90	14,4	15,12	14,34	255	0,36	319
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	итого	240	18,75	18,87	20,64	331	0,81	
	итого за день	1075	49,63	48,49	143,8	1214,85	4,143	

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	1,224	254
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,036	392
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	итого	404	11,36	14,83	59,06	415,1	1,26	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	53	1,3	534
	Кондитерские изделия	16	1,2	1,57	11,9	66,72	0	609
	итого	116	4,1	4,07	16,7	119,72	1,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,1	61,02	13,302	67
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	488
	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	0,756	373
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	25,17	125,58	0,013	297
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	итого	437	20,8	15,08	69,55	498,87	1,157	
Полдник	Запеканка из творога	120	19,2	20,16	19,12	340	0,48	319
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401
	итого	300	24,42	24,66	26,68	431,21	1,02	
	итого за день	1257	60,68	58,64	171,99	1464,9	4,737	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,65	0,99	266	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,65	2,26	12,05	79,34	1,105	395	
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6	
	Сыр(порциями)	4	1,05	1,06	0	13,6	0,028	7	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		114	
	итого	358	9,96	15,2	45,65	359,49	2,123		
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
	итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,9	32,7	5,67	13	
	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	5,265	58	
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	488	
	Тефтели из говядины паровые	60	8,28	7,62	5,22	122,4	1,5	394	
	Пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	434	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376	
	итого	545	15,4	19,73	60,93	484,6	16,495		
	Полдник	Зразы рыбные рубленые	90	20,45	11,77	4,21	204,41	1,143	350
		Чай с лимоном	150	0,08	0,01	7,1	28,99	1,425	393
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	0	114	
итого		280	23,57	12,1	30,99	327,4	2,568		
итого за день	1283	49,33	47,43	147,37	1215,49	31,186			

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	266
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1,58	1,6	0	20,4	0,042	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		114
	итого	430	12,72	18,87	57,55	451,01	2,532	
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	54,5	9,45	13
	Борщ с картофелем	180	1,48	3,6	10,15	79,02	6,318	58
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	0,028	488
	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,75	394
	Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	434
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		115
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	итого	667	18,55	24,93	73,84	595,96	22,326	
Полдник	Зразы рыбные рубленые	100	22,72	13,08	4,68	227,12	1,27	350
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41	2,826	393
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	итого	330	26,65	13,5	39,49	385,62	4,096	
итого за день		1527	58,32	57,7	180,68	1476,59	38,954	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст от 1,5 до 3 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	1,155	272
	Какао с молоком	170	3,57	3,08	14,69	100,86	1,36	397
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1,05	1,06	0	13,6	0,028	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	итого	358	12,3	14,33	51,1	382,66	2,543	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	53	1,3	534
	Кондитерские изделия	16	1,2	1,57	11,9	66,72	0	609
	итого	116	4,1	4,07	16,7	119,72	1,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95	82
	Голубцы ленивые	180	15,3	14,94	7,2	225	22,32	377
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	итого	520	19,89	17,14	51,67	442,2	27,57	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6	5,33	61	316,67	0,17	561
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"	150	4,2	3,75	16,5	116,55		536
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	итого	350	10,6	9,48	87,3	477,22	10,17	
итого за день	1344	46,89	45,02	206,77	1421,8	41,583		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,386	272
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1,58	1,6	0	20,4	0,042	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		114
	итого	410	14,87	16,54	61,2	453,15	2,868	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,9	2,5	4,8	53	1,3	534
	Кондитерские изделия	16	1,2	1,57	11,9	66,72	0	609
	итого	116	4,1	4,07	16,7	119,72	1,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,35	75,42	5,94	82
	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	24,8	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		115
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	итого	610	22,64	19,27	62,03	514,12	31,1	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6	5,33	61	316,67	0,17	561
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"	180	5,04	4,5	19,8	139,86	0	536
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	итого	380	11,44	10,23	90,6	500,53	10,17	
	итого за день	1516	53,05	50,11	230,53	1587,52	45,438	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 1,5 до 3 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,55	1,035	268
	Кофейный напиток с молоком	170	2,65	2,26	12,05	79,34	1,105	395
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1,05	1,06	0	13,6	0,028	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		114
	итого	358	10,66	12,06	50,01	351,39	2,168	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	10,33	42,67	2	399
	итого	100	0,5	0	10,33	42,67	2	
Обед	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Рассольник ленинградский	160	1,34	3,28	10,62	77,28	4,816	76
	Жаркое по - домашнему	160	18,91	16,88	12,08	275,63	5,52	374
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,6	69,6	0	115
	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,225	526
	итого	535	27,52	22,92	53,63	530,51	13,561	
Полдник	Драчена	80	9,12	12,08	5,12	165,6	0,16	318
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	33
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,33	33,33	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		114
	итого	290	11,87	14,16	30,72	297,6	3,04	
итого за день		1283	50,55	49,14	144,69	1222,17	20,769	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,242	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1,58	1,6	0	20,4	0,042	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		114
	итого	410	13,04	13,92	60,26	418,67	2,454	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	10,33	42,67	2	399
	итого	100	0,5	0	10,33	42,67	2	
Обед	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Рассольник ленинградский	190	1,6	3,89	12,62	91,77	5,719	76
	Жаркое по-домашнему	180	21,28	18,99	13,59	310,09	6,21	374
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	526
	итого	625	30,88	25,79	63,7	611,26	15,799	
Полдник	Драчена	100	11,4	15,1	6,4	207	0,2	318
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	40	0,036	392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		114
	итого	370	15,2	18,48	40,25	387,95	4,986	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1505	59,62	58,19	174,54	1460,55	25,239	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст от 1,5 до 3 лет

01.03.2023г

прием пищи	пищевые вещества							№ рецептуры
	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С	
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,81	12,63	99,3	0,675	94
	Чай с молоком	170	3,01	2,63	12,82	87,26	1,343	394
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Сыр(порциями)	4	1,05	1,06	0	13,6	0,028	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	итого	358	9,99	10,64	40,26	297,06	2,046	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	10,33	42,67	2	399
	итого	100	0,5	0	10,33	42,67	2	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,3	86/118
	Котлеты припущенные	60	9	6,43	5,57	113,14	0,5156	417
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	18,7	132
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,07	0	19,91	82,94	0,213	516
	итого	510	17,1	13,91	50,28	396,33	19,7286	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	90	12,48	12,3	16,92	232,2	0,18	324
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
	итого	240	16,83	16,05	23,22	308,2	0,63	
итого за день	1208	44,42	40,6	124,09	1044,26	24,4046		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст от 3 до 7 лет

01.03.2023г

прием пищи	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества			ккал	С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,34	4,57	15,16	119,16	0,81	94
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,422	394
	Масло(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	0	6
	Сыр(порциями)	6	1,58	1,6	0	20,4	0,042	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	итого	410	12,18	12,18	48,46	352,35	2,274	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	10,33	42,67	2	399
	итого	100	0,5	0	10,33	42,67	2	
Обед	Суп-лапша домашняя	180	1,58	3,65	8,59	73,62	0,36	86/118
	Котлеты припущенные	80	12	8,57	7,43	150,86	0,688	417
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	22,1	132
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,08	0	23,89	99,53	0,256	516
	итого	620	21,77	17,5	61,68	492,91	23,404	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	16,64	16,4	22,56	309,6	0,24	324
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401
	итого	300	21,86	20,9	30,12	400,81	0,78	
итого за день		1430	56,31	50,58	150,59	1288,74	28,458	