

День: **Первый**
 Категория: **Дети 1,5 - 3 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
45	Каша пшенная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,36	7,49	14,71	137,5	0	1
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64	3	9
	ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,82	4,79	7,83	93,9	7,8	17
	Запеканка макаронная (вермишелевая) с мясом	180	14,02	13,73	9,48	249,23	7,71	134
83	Салат из моркови с зеленым горошком т/о	45	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	11
	Компот из смеси сухофруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,3	168
290	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	ПОЛДНИК							
607	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	40
15	Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1173	32,46	42,48	143,27	111,73	23,22	

День: **Второй**
 Категория: **Дети 1,5 - 3 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
93	Плов вегетарианский с сухофруктой	150	2,7	2,28	51,18	156,18	0,12	106
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,36	7,49	14,71	137,5	0	1
	II ЗАВТРАК							
	Яблоко	100	0,33	0	11,36	46,76	12	
	ОБЕД							
135	Суп- лапша домашняя с птицей	150	3,33	4,64	15,7	115,15	6,3	47
71	Голубцы ленивые	60	4,93	3,82	3,59	68,26	7,48	151
	Компот из смеси сухофруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,3	168
290	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	ПОЛДНИК							
55	Сырники из творога	100	8,87	10,93	27	280,13	0,28	130
	Сметанный соус натуральный	30	1,01	7,1	2,01	76,06	0,29	159
21	Кисломолочные продукты	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1108	32,17	45,21	170,66	1173,65	28,06	

День: Третий
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
37	Омлет натуральный с маслом	80	7,18	6,8	6	125,6	0,39	110
38	Зеленый горошек консервированный отварной	45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	
141	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	1,5	176
3	Бутерброд с сыром	40/10	4,13	2,6	14,76	99,62	0,05	3
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64	3	9
	ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,82	4,79	7,83	93,9	7,8	17
6	Тефтеля из говядины	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,7	161
143	Икра свекольная	45	0,79	3,63	4,54	53,99	4,8	75
	Компот из смеси сухофруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,3	168
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	
	ПОЛДНИК							
1	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1200	39,82	36,91	141,75	1112	24,19	

День: Четвертый
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
23	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	99
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,36	7,49	14,71	137,5	0	1
	II ЗАВТРАК							
	Яблоко	95	0,33	0	11,36	46,76	12	
	ОБЕД							
117	Суп крестьянский с крупой	150	4,68	6,68	16,03	137,5	9,63	42
139	Плов с птицей	130	15,88	12,3	25,81	277	2,19	180
	Салат из белокачанной капусты	45	0,704	2,54	4,5	43,7	16,22	20
	Компот из смеси с/фруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,36	168
290	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	ПОЛДНИК							
72	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	70	4,54	4,07	25,3	157	0,22	417
21	Кисломолочные продукты	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1158	42,11	42,03	163,92	1246,07	43,37	

День: **Пятый**
 Категория: **Дети 1,5 - 3 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
32	Каша манная молочная	150	4,9	5,29	29,09	183,69	1,46	88
31	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	264
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,36	7,49	14,71	137,5	0	1
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64	3	9
	ОБЕД							
63	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,836	4,08	11,624	94,6	5,03	63
58	Рыба тушеная с овощами	70	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144
8	Картофельное пюре	130	3,05	3,81	24,8	99,75	0,37	206
30	Винегрет	45	0,76	3,05	4,18	46,19	6,9	1
	Компот из смеси с/фруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,36	168
290	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	100/40	21,91	9,08	21,83	256,67	2,33	80
21	Кисломолочные продукты	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
15	Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1453	54,38	46,62	1005,15	1304,51	24,46	

День: Шестой
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
84	Каша молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,36	7,49	14,71	137,5	0	1
	II ЗАВТРАК							
359	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ОБЕД							
57	Суп картофельный с клёцками на кур. бульоне	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	37
42	Суфле из птицы	70/5	8,57	12,8	3,91	286,06	0,1	183
83	Салат из моркови с зеленым горошком т/о	45	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	11
	Компот из смеси с/фруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,36	168
290	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	ПОЛДНИК							
602	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	0
603	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	0
10	Молоко кипячёное	142	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	255
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1090	32,1	46,73	154	1291,41	20,42	

День: Седьмой
 Категория: Дети 1,5 - 3 лет

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
33	Сельдь с луком	45	3,98	4,88	0,68	87	0,75	24
8	Картофельное пюре	130	3,05	3,81	24,8	99,75	0,37	206
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,36	7,49	14,71	137,5	0	1
II ЗАВТРАК								
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
ОБЕД								
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,82	4,79	7,83	93,9	7,8	17
	Гуляш	60	18,56	20,72	5,77	283,79	0,6	105
4	Салат из свеклы с зелёным горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	3,36	53
112	Каша перловая	150	4,4	4,23	31,31	183	0	186
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	
	Компот из смеси с/фруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,36	168
ПОЛДНИК								
	Вареники ленивые	150/30	24,37	7,37	24,91	263,42	0,32	79
	Сметанный соус натуральный	40	1,34	9,47	2,69	101,41	0,38	159
21	Кисломолочные продукты	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1458	62,46	76,01	186,52	1716,44	25,23	

День: **Восьмой**
 Категория: **Дети 1,5 - 3 лет**

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
63	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0	209
146	Икра кабачковая промыш. Проз.	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	
15	Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248
3	Бутерброд с сыром	40/10	4,13	2,6	14,76	99,62	0,05	3
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64	3	9
	ОБЕД							
47	Суп картофельный с бобовыми	170	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83	36
19	Жаркое по - домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	153
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0	
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0	
	Компот из смеси с/фруктов	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,36	168
12	Салат из белокачанной капусты	45	0,51	4,55	4,78	63	6,71	3
	ПОЛДНИК							
39	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	43,28	39,83	158,34	1234,94	30,42	

День: Девятый

Дети 1,5 - 3 лет

Категория:

№ техноло гической	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
14	Каша молочная "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	150,75	1,468	84
13	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
280	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	2,36	7,49	14,71	137,5	0	1
	II ЗАВТРАК							
9	Сок фруктовый	100	0,75		15,15	64	3	9
	ОБЕД							
143	Икра свекольная	45	0,79	3,63	4,54	53,99	4,8	75
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,82	4,79	7,83	93,9	7,8	17
6	Котлета из говядины	65	8,44	6,88	6,13	119,98	0,7	161
65	Каша гречневая	150	3	4,27	14,6	175,33	0	186
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,84	5,39	20,71	142,63	0,4	168
290	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	ПОЛДНИК							
144	Сдоба обыкновенная	60	5,04	3,64	29,45	183,6	0,43	280
21	Кисломолочные продукты	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1288	37,22	46,79	163,48	1308,32	19,9	

День: Десятый

Дети 1,5 - 3 лет

Категория:

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес- кая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК							
32	Каша манная молочная	150	4,9	5,29	29,09	183,69	1,46	88
24	Кофейный напиток с сахаром	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64
207	Хлеб пшеничный с маслом	30/8	3,12	7,57	19,57	161,3	0	1
	II ЗАВТРАК							
359	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ОБЕД							
198	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,46	50,69	8,54	58
117	Суп с макаронами изделиями	150	4,68	6,68	16,03	137,5	9,63	42
29	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
8	Картофельное пюре	130	3,05	3,81	24,8	99,75	0,37	206
7	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,29	228
97	Лимонный напиток	150	0,34	0,04	23,58	97,5	20	240
290	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	122
	ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые	150/30	24,37	7,37	24,91	263,42	0,43	79
	Сметанный соус натуральный	40	1,34	9,47	2,69	101,41	0,38	159
76	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1418	57,32	56,13	222,75	1509,38	53,14	