



Понедельник (день 1)

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 7 (101)	Суп молочный с гречневой крупой	150\5\5	4,47	4,1	12,81	106,8
№ 46 (1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 56 (416)	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого за завтрак:	350	10,1	14,4	40,4	332
	Второй завтрак					
№ 58 (418)	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	42,6
	Обед					
№ 19 (83\61)	Суп картофельный рыбный	180	1,7	2,04	11,97	73,08
№ 26 (284)	Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90,0
№ 28 (179)	Пюре из гороха	120	17,21	1,33	39,3	242,9
№ 54 (394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,66
	Итого за обед:	550	31,84	8,45	90,82	572,9
	Полдник					
№ 36 (441)	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,81	190,3
№56 (396)	Кисель	150	1,02	0	21,76	91,14
	Итого за полдник:	210	4,84	2,55	59,57	281,4
	Ужин					
№ 31 (148)	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,4	166
№ 57 (411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,67
	Итого за ужин:	370	6,25	11,46	40,64	288,3
	Итого за день		53,53	36,86	241,4	1517

Вторник (день2)**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ****Возрастная категория от 1 до 3 лет**

№ рецептуры/ технологическая карта	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 25 (199)	Каша манная молочная	150\5\5	2,4	3,82	21,04	128,0
№ 47 (2)	Бутерброд с повидлом	40	1,8	2,85	20,04	113,4
№ 55 (414)	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	Итого за завтрак:	350	6,54	8,67	51,74	311,4
	Второй завтрак					
№ 58 (418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№ 44 (11)	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,11	36,84
№ 16 (65)	Борщ вегетарианский	180	1,96	4,28	9,84	85,86
№ 33	Оладьи из печени по -кунцевски	60	11,08	7,72	10,37	152,2
№ 8 (330)	Гречка отварная рассыпчатая	130	7,45	2,28	33,48	211,2
№ 54 (394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	600	24,25	17,20	93,9	653,0
	Полдник					
№ 40	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,4
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
	Итого за полдник:	220	3,02	4,02	40,38	202,4
	Ужин					
№ 41 (20)	Огурец соленый	30	0,15	-	0,63	3,0
№ 11 (229)	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0
№57 (411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,62	34,6
	Итого за ужин:	305	8,9	11,57	28,1	253,7
	Итого за день		42,31	41,5	224,2	1463

Среда (день 3)

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры/ технологической карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 6 (100)	Суп молочный с макаронными изделиями	150\5\5	4,31	3,9	14,11	108,9
№ 46 (1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 56 (416)	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого на завтрак:	350	9,91	14,22	41,7	333,9
	Второй завтрак					
№ 50 (386)	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Обед					
№ 42 (21)	Салат витаминный//огурец свежий	40	0,56	2,02	3,6	34,96
№ 14 (91\128)	Суп с клецками на к/б	180	2,48	3,21	13,52	91,01
№ 30 (321)	Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,76	304,0
№ 54 (394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	570	22,27	20,46	81,28	596,9
	Полдник					
№ 37 (437\500)	Пирожки печеные	60	3,78	2,18	24,55	133,2
№ 57 (411)	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28,0
	Итого за полдник:	210	3,82	2,19	31,5	161,2
	Ужин					
№ 2 (199)	Каша пшеничная молочная жидкая	150\5\5	3,46	4,57	24,7	154
№ 57 (411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	380	6,42	5,03	51,6	276,2
	Итого за день		42,8	41,94	30,41	1412

Четверг (день 4)

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№1 (199)	Каша рисовая молочная жидкая	150\5\5	2,12	3,96	26,86	151
№ 47 (2)	Бутерброд с повидлом	40	1,8	2,85	20,04	113,4
№ 55 (414)	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	Итого за завтрак:	350	6,26	8,8	57,53	334,4
Второй завтрак						
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
Обед						
№ 43(34)	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,5
№ 17(82)	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на к/б со сметаной	180	1,51	3,68	11,94	86,94
№ 24(315)	Ленивые голубцы с мясом кур	120	10,1	6,81	15,04	164
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	530	15,41	13,37	67,4	455,3
Полдник						
№ 40	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,4
№ 57 (411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
	Итого за полдник:	220	3,02	4,02	40,4	202,4
Ужин						
№ 10(219)	Макароны отварные	150	5,67	4,36	27,25	171
№ 52(366)	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,3
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	400	8,97	60,8	55,85	315,5
	Итого за день		50,36	32,27	231,2	1350

Пятница(день 5)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры Технологическ ой карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 3(199)	Каша овсяная «Геркулес»	150\5\5	2,85	5,01	19,23	133
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 56 (416)	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого за завтрак:	350	8,45	15,28	46,81	358
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
	Обед					
№ 15(87)	Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	3,95	3,79	11,75	97,02
№ 23(293)	Гуляш из отварного мяса говядины	60	7,71	6,2	2,0	94,5
№ 10(218)	Макаронны отварные	130	4,54	3,48	21,8	136
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	00,15	20,82	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	500	11,73	7,72	70,67	400,9
	Полдник					
№ 35(452)	Булочка домашняя	60	4,36	7,50	32,34	214,8
№ 57(411)	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Итого за полдник:	210	4,4	7,51	39,33	242,8
	Ужин					
№ 45 (46)	Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,66	142,2
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	400	5,0	9,72	38,86	264,4
	Итого за день		30,08	40,23	205,8	1408

Понедельник (день 6)

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 2 (199)	Каша пшеничная молочная жидкая	150\5\5	3,46	4,57	24,7	154
№ 47(2)	Бутерброд с повидлом	40	1,8	2,85	20,04	113,4
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70
	Итого за завтрак:	350	7,6	9,42	55,4	337,4
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6
	Обед					
№ 12 (73\61)	Щи рыбные	180	1,43	3,57	6,14	72,8
№ 25(272)	Котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84,0
№ 9(334)	Рис отварной с овощами	130	3,0	4,29	27,11	159,2
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,81	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	560	15,9	11,0	77,05	483,2
	Полдник					
№ 38(456)	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,67	32,31	181,2
№ 51(420)	Ряженка//снежок//йогурт	150	5,2	4,5	7,2	90,0
	Итого за полдник:	210	9,88	8,2	39,5	271,2
	Ужин					
№ 6(100)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,9	14,12	108,9
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40,0
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	370	7,27	4,36	40,42	231,1
	Итого за день:		41,2	32,9	222,4	1366

Вторник (день 7)

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецепту ры/ технологи ческая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 5 (155)	Каша «Дружба» молочная	150	3,96	8,47	17,02	161,4
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 56(416)	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого за завтрак:	350	9,56	18,74	44,6	386,4
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,0
	Обед					
№ 41(20)	Помидор соленый	30	0,15	-	0,63	3,0
№ 16(63)	Борщ на к/б со сметаной	180	7,12	5,23	9,88	115,2
№ 8(330)	Гречка отварная рассыпчатая	130	7,45	2,28	33,48	211,2
№ 23(293)	Гуляш из отварного мяса кур	60	7,71	6,2	1,98	94,5
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	590	25,7	14,16	83,05	590,8
	Полдник					
№35(467)	Булочка домашняя	60	4,36	7,5	32,34	214,8
№ 57(411)	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Итого за полдник:	210	4,4	7,51	39,34	242,8
	Ужин					
№ 29(144)	Картофель, тушенный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	370	6,18	9,82	49,8	312,2
	Итого за день:		46,3	50,23	314,2	1575

Среда (день 8)

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептуры / технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 4(199)	Каша манная молочная	150\5\5	2,4	3,82	21,04	128
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0
	Итого за завтрак:	350	7,2	13,4	46,3	334
	Второй завтрак					
№ 50(386)	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Обед					
№13(88)	Суп картофельный с макаронными изделиями на к\б	180	1,9	2,04	12,33	75,42
№ 27(322)	Биточки рубленые из мяса птицы	60	9,43	9,65	9,98	164
№ 28(179)	Пюре из гороха	120\5	17,21	1,33	39,33	242,9
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	550	31,7	13,5	99,03	649,3
	Полдник					
№ 39(430)	Блинчики	60	2,57	1,38	19,72	102
№ 57(411)	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Итого за полдник:	210	2,61	1,39	26,72	130
	Ужин					
№ 42 (21)	Салат витаминный	40	0,56	2,02	3,6	34,96
№ 11(229)	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	325	9,25	13,52	31,2	284,2
	Итого за день:		50,8	41,8	213,02	1442

Четверг(день 9)**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ****Возрастная категория от 1 до 3 лет**

№рецепту ры/ Технологи ческая карта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 7(101)	Суп молочный с гречневой крупой	150\5\5	4,47	4,1	12,81	106,65
№ 47(2)	Бутерброд с повидлом	40	1,8	2,85	20,04	113,4
№ 56(416)	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
	Итого за завтрак:	350	9,42	9,67	45,8	309,2
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№ 12(73)	Щи из свежей капусты на к\б со сметаной	180	1,24	3,50	6,09	71,4
№ 32(292)	Жаркое по- домашнему с мясом птицы	170	20,8	5,33	18,5	205
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	540	25,27	9,28	62,0	443,7
	Полдник					
№ 40	Печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,4
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
	Итого за полдник:	220	3,02	4,02	40,4	202,4
	Ужин					
№ 1(199)	Каша рисовая молочная жидкая	150\5\5	2,12	3,96	26,86	151
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	380	5,08	4,42	53,4	273,2
	Итого за день:		43,3	27,4	211,7	1377

Пятница(день 10)**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ****Возрастная категория от 1 до 3 лет**

№ рецептуры. / технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
№ 3(199)	Каша «Геркулес» молочная	150\5\5	2,85	5,01	19,23	133
№ 46(1)	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136
№ 55(414)	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70
	Итого за завтрак:	350	7,64	14,56	44,5	339
	Второй завтрак					
№ 58(418)	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,6
	Обед					
№ 41(20)	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92
№ 18\20(86)	Суп картофельный с крупой на к\б	180	1,75	2,11	10,32	67,7
№ 25(272)	Котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84
№ 10(25)	Макаронные отварные	130	4,54	3,48	21,8	136
№ 54(394)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за обед:	600	18,11	10,8	77,3	478,6
	Полдник					
№ 36(441)	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25,0	173,1
№ 57(411)	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Итого за полдник:	210	7,94	4,7	32	201,1
	Ужин					
№ 34(143)	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120
№ 57(411)	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
№ 48	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6
№ 49	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,6
	Итого за ужин:	370	6,09	6,02	40,7	212,2
	Итого за день:		42,28	47,0	204,1	1402

