

Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша манная молочная | 150 | 4,33 | 6,25 | 15,75 | 210,68 | 120 | 0,22 | 0,061 | 0,156 | 1,3 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок натуральный | 150 | 0,9 | 0 | 13,65 | 105,9 | 11,5 | 0,45 | 0,015 | 0,015 | 3 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи со сметаной | 200 | 1,68 | 1,34 | 7,38 | 49,32 | 51,8 | 0,62 | 0,06 | 0,04 | 19,74 |
| Плов с говядиной | 150 | 11,6 | 12,4 | 3,54 | 165,3 | 7,3 | 1,68 | 0,032 | 0,07 | 0,68 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,93 | 0 | 24,26 | 96,69 | 37,02 | 0,61 | 0,018 | 0,036 | 0,72 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Домашняя булочка | 65 | 3,86 | 5,9 | 25,7 | 184,1 | 28,9 | 0,42 | 0,04 | 0,041 | 0,24 |
| Снежок | 120 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 | 180 | 0,6 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная | 130 | 17,98 | 14,1 | 13,8 | 240,1 | 170,2 | 0,65 | 0,05 | 0,02 | 0,6 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 165,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 70,948 | 58,033 | 204,24 | 1675,67 | 776,43 | 9,802 | 0,62 | 0,926 | 33,33 |

 Вторник

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша рисовая молочная | 150 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | 188,74 | 0,56 | 0,06 | 0,22 | 0,9 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с клецками | 200 | 5,1 | 1,72 | 16,9 | 114,24 | 35,2 | 1,04 | 0,12 | 0,12 | 4,24 |
| Рагу овощное с говядиной | 150 | 3,75 | 5,08 | 14,44 | 126,315 | 96,36 | 1,06 | 0,09 | 0,12 | 8,43 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,93 | 0 | 24,26 | 96,69 | 37,02 | 0,61 | 0,018 | 0,036 | 0,72 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кух с повидлом | 65 | 4,3 | 6,2 | 26,1 | 150,8 | 31,7 | 0,5 | 0,067 | 0,061 | 0,264 |
| Кисель | 120 | 1,02 | 1,3 | 3,02 | 63,3 | 40,2 | 0,4 | 0,05 | 0,245 | 1,01 |
| Фрукты | 100 | 1,05 | 0,11 | 10,25 | 154,0 | 48,0 | 0,38 | 0,04 | 0,02 | 75,0 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба тушеная с овощами | 130 | 18,38 | 12,3 | 15,7 | 134,1 | 174,1 | 2,03 | 0,093 | 0,39 | 1,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 165,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 66,047 | 49,913 | 236,008 | 1618,365 | 821,03 | 11,132 | 0,822 | 1,505 | 98,354 |

 Среда

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 3,98 | 5,69 | 14,5 | 238,1 | 110,1 | 0,14 | 0,039 | 0,11 | 0,71 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник со сметаной | 200 | 6,0 | 2,67 | 19,3 | 134,7 | 30,87 | 2 | 0,26 | 0,077 | 6,89 |
| Тефтели из говядины | 70 | 12,2 | 13,4 | 4,47 | 198,10 | 8,3 | 2,08 | 0,08 | 0,099 | 1,03 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,93 | 0 | 24,26 | 96,69 | 37,02 | 0,61 | 0,018 | 0,036 | 0,72 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сосиска в тесте | 65 | 4,3 | 6,2 | 26,1 | 185,8 | 31,7 | 0,5 | 0,067 | 0,061 | 0,264 |
| Какао на молоке | 120 | 5,58 | 5,76 | 20,124 | 152,83 | 199,02 | 0,63 | 0,036 | 0,216 | 0,972 |
| Фрукты | 100 | 1,05 | 0,11 | 10,25 | 54,0 | 48,0 | 0,38 | 0,04 | 0,02 | 75,0 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная с овощами | 130 | 18,38 | 12,3 | 15,7 | 134,1 | 174,1 | 2,03 | 0,093 | 0,39 | 1,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 65,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 77,89 | 59,37 | 228,54 | 1633,9 | 808,82 | 12,92 | 0,917 | 1,302 | 93,37 |

 Четверг

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша пшенная молочная | 150 | 5,07 | 7,81 | 19,39 | 168,7 | 139,39 | 0,54 | 0,075 | 0,15 | 0,67 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с яйцом | 200 | 6,4 | 2,60 | 19,3 | 135,1 | 30,87 | 2 | 0,26 | 0,077 | 6,89 |
| Картофельное пюре | 100 | 12,2 | 13,4 | 4,48 | 131,12 | 8,3 | 2,08 | 0,12 | 0,099 | 1,8 |
| Печеночные ольдья | 80 | 14,7 | 4,41 | 4,75 | 110,08 | 12,62 | 5,38 | 0,24 | 1,56 | 25,18 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,93 | 0 | 24,26 | 96,69 | 37,02 | 0,61 | 0,018 | 0,036 | 0,72 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печенье | 65 | 4,3 | 6,2 | 26,1 | 89,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Молоко кипяченое | 120 | 1,02 | 1,3 | 3,02 | 154,12 | 40,2 | 0,4 | 0,05 | 0,245 | 1,01 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Омлет | 130 | 18,38 | 12,3 | 15,7 | 134,1 | 174,1 | 2,03 | 0,093 | 0,39 | 1,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 165,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 88,47 | 61,26 | 211,01 | 1558,69 | 612,21 | 17,59 | 1,14 | 2,85 | 44,06 |

Пятница

Неделя первая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,37 | 6,2 | 15,7 | 129,2 | 107 | 0,2 | 0,048 | 0,57 | 1,0 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник | 200 | 6,4 | 2,60 | 19,3 | 78,1 | 30,87 | 2 | 0,26 | 0,077 | 6,89 |
| Суфле из мяса птицы | 100 | 12,2 | 13,4 | 4,48 | 174,12 | 8,3 | 2,08 | 0,12 | 0,099 | 1,8 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,93 | 0 | 24,26 | 96,69 | 37,02 | 0,61 | 0,018 | 0,036 | 0,72 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренка | 65 | 4,3 | 6,2 | 26,1 | 151,2 | 31,7 | 0,5 | 0,067 | 0,061 | 0,264 |
| Молоко кипяченое | 120 | 1,02 | 1,3 | 3,02 | 148,9 | 40,2 | 0,4 | 0,05 | 0,245 | 1,01 |
| Фрукты | 100 | 1,05 | 0,11 | 10,25 | 154,0 | 48,0 | 0,38 | 0,04 | 0,02 | 75,0 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Вермишель в молоке | 130 | 18,38 | 12,3 | 15,7 | 144,1 | 174,1 | 2,03 | 0,093 | 0,39 | 1,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 165,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 74,127 | 55,353 | 212,82 | 1615,89 | 646,9 | 12,75 | 0,98 | 1,791 | 94,47 |

Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша «Дружба» молочная | 200 | 4,74 | 7,63 | 19,75 | 167,37 | 137,85 | 0,405 | 0,06 | 0,015 | 0,675 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый | 200 | 6,0 | 2,741 | 22,0 | 134,78 | 12,3 | 1,4 | 0,26 | 0,071 | 6,8 |
| Жаркое по-домашнему с говядиной | 150 | 12,5 | 13,1 | 4,49 | 198,25 | 8,6 | 2,03 | 0,041 | 0,07 | 0,98 |
| Компот из с/ф | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 41,14 | 0,68 | 0,02 | 0,04 | 0,8 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Домашняя булочка | 65 | 4,32 | 6,5 | 26,3 | 185,9 | 31,8 | 0,5 | 0,068 | 0,06 | 0,265 |
| Йогурт | 100 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 101,1 | 180 | 0,6 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ленивые вареники со сметаной | 80 | 18,36 | 14,3 | 14,37 | 261 | 194,1 | 0,74 | 0,063 | 0,34 | 0,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 165,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 76,63 | 62,314 | 214,03 | 1695,42 | 775,5 | 10,907 | 0,856 | 1,17 | 16,68 |

 Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | Углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Вермишель с сыром | 150 | 4,33 | 6,25 | 15,75 | 133,68 | 120 | 0,22 | 0,061 | 0,156 | 1,3 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный | 200 | 6,0 | 2,741 | 22,0 | 134,78 | 12,3 | 1,4 | 0,26 | 0,071 | 6,8 |
| Гороховое пюре | 150 | 12,5 | 13,1 | 4,49 | 98,25 | 8,6 | 2,03 | 0,041 | 0,07 | 0,98 |
| Котлета мясная | 70 | 16,9 | 24,1 | 18,3 | 109,5 | 8,7 | 4,0 | 4,11 | 1,001 | 0,94 |
| Компот из с/ф | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 41,14 | 0,68 | 0,02 | 0,04 | 0,8 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладья с повидлом | 65 | 4,32 | 6,5 | 26,3 | 185,9 | 31,8 | 0,5 | 0,068 | 0,06 | 0,265 |
| Чай сладкий | 100 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочник | 80 | 18,36 | 14,3 | 14,37 | 261 | 194,1 | 0,74 | 0,063 | 0,34 | 0,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 165,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 100,12 | 82,24 | 234,58 | 1616,33 | 596,55 | 14,46 | 4,907 | 2,036 | 22,07 |

 Среда

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша пшенная молочная | 150 | 4,33 | 6,25 | 15,75 | 133,68 | 120 | 0,22 | 0,061 | 0,156 | 1,3 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник  | 200 | 6,0 | 2,741 | 22,0 | 134,78 | 12,3 | 1,4 | 0,26 | 0,071 | 6,8 |
| Ленивые голубцы с говядиной | 150 | 12,5 | 13,1 | 4,49 | 98,25 | 8,6 | 2,03 | 0,041 | 0,07 | 0,98 |
| Компот из с/ф | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 41,14 | 0,68 | 0,02 | 0,04 | 0,8 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок картошкой | 65 | 4,32 | 6,5 | 26,3 | 185,9 | 31,8 | 0,5 | 0,068 | 0,06 | 0,265 |
| Молоко кипяченое | 100 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 101,1 | 180 | 0,6 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Фрукты | 100 | 1,05 | 0,11 | 10,25 | 54,0 | 48,0 | 0,38 | 0,04 | 0,02 | 75,0 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гречка отварная сладкая | 150 | 18,36 | 14,3 | 14,37 | 261 | 194,1 | 0,74 | 0,063 | 0,34 | 0,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 165,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 77,27 | 61,044 | 220,28 | 1615,73 | 805,65 | 11,102 | 0,89 | 1,305 | 92,98 |

 Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,33 | 6,25 | 15,75 | 133,68 | 120 | 0,22 | 0,061 | 0,156 | 1,3 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 250 | 6,0 | 2,741 | 22,0 | 134,78 | 12,3 | 1,4 | 0,26 | 0,071 | 6,8 |
| Вермишель отварная с маслом | 90 | 12,5 | 13,1 | 4,49 | 198,25 | 8,6 | 2,03 | 0,041 | 0,07 | 0,98 |
| Подлив из мяса птицы | 50 | 13,9 | 12,1 | 6,01 | 100,01 | 10,03 | 2,41 | 0,028 | 0,032 | 0,97 |
| Компот из с/ф | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 41,14 | 0,68 | 0,02 | 0,04 | 0,8 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Хлеб с сыром | 65 | 4,32 | 6,5 | 26,3 | 185,9 | 31,8 | 0,5 | 0,068 | 0,06 | 0,265 |
| Какао | 100 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 101,1 | 180 | 0,6 | 0,06 | 0,255 | 1,05 |
| Фрукты | 100 | 1,05 | 0,11 | 10,25 | 54,0 | 48,0 | 0,38 | 0,04 | 0,02 | 75,0 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушеная с овощами | 150 | 18,36 | 14,3 | 14,37 | 161 | 194,1 | 0,74 | 0,063 | 0,34 | 0,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 65,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 91,177 | 73,144 | 226,29 | 1615,74 | 805,68 | 13,512 | 0,925 | 1,337 | 92,95 |

 Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория от 1-го года до 3-х лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Минеральные вещества,мг | Витамины |
| **Завтрак** |  | белки | жиры | углеводы |  | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 4,33 | 6,25 | 15,75 | 133,68 | 120 | 0,22 | 0,061 | 0,156 | 1,3 |
| Масло сливочное | 6 | 0,064 | 5,2 | 0,098 | 56,88 | 1,8 | 0,014 | 0,0005 | 0,0005 | 0 |
| Кофейный напиток | 150 | 3,163 | 3,403 | 14,99 | 99,4 | 120,01 | 0,298 | 0,034 | 0,13 | 1,1 |
| Батон с маслом | 60 | 2,76 | 1,45 | 15,9 | 87,9 | 10,8 | 1,1 | 0,062 | 0,08 | 0,7 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ со сметаной  | 250 | 6,0 | 2,741 | 22,0 | 134,78 | 12,3 | 1,4 | 0,26 | 0,071 | 6,8 |
| Гречка рассыпчатая отварная | 90 | 12,5 | 13,1 | 4,49 | 198,25 | 8,6 | 2,03 | 0,041 | 0,07 | 0,98 |
| Сосиска отварная | 70 | 13,9 | 12,1 | 6,01 | 100,01 | 10,03 | 2,41 | 0,028 | 0,032 | 0,97 |
| Компот из с/ф | 180 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 41,14 | 0,68 | 0,02 | 0,04 | 0,8 |
|  **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Домашняя лепешка | 65 | 4,32 | 6,5 | 26,3 | 185,9 | 31,8 | 0,5 | 0,068 | 0,06 | 0,265 |
| Чай сладкий | 100 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Фрукты | 100 | 1,05 | 0,11 | 10,25 | 54,0 | 48,0 | 0,38 | 0,04 | 0,02 | 75,0 |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель в молоке тушеный | 150 | 18,36 | 14,3 | 14,37 | 261 | 194,1 | 0,74 | 0,063 | 0,34 | 0,79 |
| Чай сладкий | 170 | 11,2 | 2,01 | 12,4 | 46,2 | 10,2 | 0,34 | 0 | 0,005 | 4,2 |
| Хлеб пшеничный за весь день | 60 | 5,53 | 0,7 | 33,67 | 65,1 | 16,1 | 1,4 | 0,112 | 0,042 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный за весь день | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 84,1 | 10,8 | 1,4 | 0,076 | 0,036 | 0 |
| **Всего:** |  | 98,17 | 70,35 | 232,54 | 1660,84 | 645,88 | 13,25 | 0,865 | 1,087 | 97,105 |