с 1 до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Сыр	4	1.012	1.012	1.292	16	338
	Сыр	4					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4	4.25	19	130.75	54-27к (от 1 до 3 лет)
	Крупа манная	18.75					
	Молоко цельное	79.5					
	Сахар	3.75					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	0.5					
	Вода	56.25					
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	160	0.24	0	5.36	22.08	54-3гн-2020
	Вода	156					
	Сахар	5.6					
	Лимон	5.6					
	Чай	0.64					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за завтрак	344	7.652	5.562	40.652	243.83	
завтрак №2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.667	399
	Сок фруктовый	100					
	Итого за завтрак №2	100	0.5		10.1	42.667	
обед							
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	160	1.607	1.786	10.882	66.08	80
	Картофель	48					
	Крупа гречневая	6.4					
	Морковь	6.4					
	Лук	6.4					
	Масло растительное	1.6					
	Вода	112					
	Соль	0.16					
	Сметана	6.4					
	Азу из говядины	50	4.35	4.75	1.15	64.2	325
	Мясо говядина б/к	59.5					
	Огурцы консервированные	14.85					
	Лук	12.6					
	Томатная паста	7.5					
	Масло растительное	6					
	Мука пшеничная	2.5					
	Соль	0.65					
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.584	3.465	19.8	128.517	54-5г-2020(от 1 до 3 лет)
	Крупа перловая	37.95					
	Масло сливочное	3.759					

	Соль	0.275					
	Вода	56.1					
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	160	0.214	0.107	9.814	40.427	54-23хн (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	4.8					
	Сахар	8					
	Черная смородина	19.2					
	Вода	144					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					
	Итого за обед	521	13.155	10.508	60.046	387.224	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	Молоко цельное	150					
	Печенье	30	1.32	1.7	14.48	75	335
	Печенье песочное	30					
	Итого за полдник	180	5.67	5.675	21.305	155.25	
ужин							
	Салат из моркови с курагой	40	0.587	0.043	5.737	25.68	42
	Морковь	37.36					
	Курага	4					
	Сахар	2					
	Напиток из шиповника	160	0.56	0.24	14.64	62.4	496
	Вода	160					
	Шиповник	8.8					
	Сахар	8					
	Омлет натуральный*	100	8.616	9.693	2.154	130.77	268
	Яйцо	61.54					
	Молоко цельное	38.46					
	Масло сливочное	3.077					
	Масло растительное	1.539					
	Соль	0.77					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	330	12.163	10.276	37.531	293.85	
Итого за день		1475	39.14	32.021	169.634	1122.821	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Масло сливочное	4	0.04	2.9	0.056	26.48	
	Масло сливочное	4					
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.667	2.134	8.854	64.854	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2.347					
	Молоко цельное	80					
	Сахар	5.547					
	Вода	88					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	5.125	4.375	24.125	156.25	54-23к (от 1 до 3 лет)
	Крупа ячневая	21.25					
	Молоко цельное	75					
	Масло сливочное	3.75					

	Сахар	2.25					
	Соль	0.75					
	Вода	51					
	Батон нарезной	30	2.85	0.75	16.2	78.6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	344	10.682	10.159	49.235	326.184	
завтрак №2							
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75	1.75	45.495	59.517	90
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак №2	100	1.75	1.75	45.495	59.517	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1.008	3.197	3.696	44.8	104
	Вода	128					
	Капуста	25.6					
	Картофель	24					
	Морковь	6.24					
	Лук	6.448					
	Масло растительное	3.2					
	Морковь	1.552					
	Томатная паста	1.6					
	Соль	1.28					
	Сметана	6.4					
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	8.417	7.834	3.334	118.25	54-16м-2020
	Печень Говяжья	46.83					
	Мука пшеничная	0.834					
	Сметана	16.67					
	Масло сливочное	0.834					
	Масло растительное	4.167					
	Соль	0.834					
	Вода	18.33					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.384	3.85	14.484	102.209	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	92.4					
	Молоко цельное	17.6					
	Масло сливочное	4.95					
	Соль	0.367					
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	160	0.24	0.008	14	57.6	494
	Изюм	8.8					
	Вода	162.4					
	Сахар	8					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Итого за обед	520	14.449	15.289	53.914	410.859	
полдник							
	Булочка домашняя*	40	2.8	4.467	18.534	126	542
	Мука пшеничная	25.33					
	Вода	11.33					
	Масло сливочное	6					
	Сахар	4.4					
	Сахар	1.334					

	Яйцо	0.8					
	Мука пшеничная	0.334					
	Масло растительное	0.334					
	Яйцо	0.334					
	Соль	0.267					
	Дрожжи	0.267					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150	1.2	0.8	6.5	38.2	54-4гн (от 1 до 3 лет)
	Молоко цельное	37.5					
	Чай	0.8					
	Сахар	5.3					
	Вода	112.5					
	Итого за полдник	190	4	5.267	25.034	164.2	
ужин							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.56	2.44	3	36	34
	Свекла	37.12					
	Чеснок	0.204					
	Масло растительное	2.4					
	Соль	0.1					
	Макароны отварные	100	3.334	3.534	23.334	138.667	54-1г-2020
	Макаронные изделия	34					
	Масло растительное	4.534					
	Вода	204					
	Соль	0.334					
	Напиток клюквенный	160	0.08	0.032	7.92	32.8	497
	Вода	160					
	Клюква	16					
	Сахар	8					
	Шницели из птицы	50	7.715	4.786	4.429	91.429	372
	Мясо филе цыплят	37.86					
	Молоко цельное	12.86					
	Хлеб пшеничный 1сорт	9.286					
	Масло растительное	1.429					
	Соль	0.215					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	380	14.089	11.092	53.683	373.896	
Итого за день		1534	44.97	43.557	227.361	1334.656	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Сыр	4	1.012	1.012	1.292	16	338
	Сыр	4					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	2.288	4.594	3.578	155.875	54-1к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа кукурузная	21.25					
	Молоко цельное	75					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	0.75					
	Вода	51					
	Кофейный напиток*	160	1.12	0.96	9.12	50.4	464
	Вода	128					
	Молоко цельное	40					

	Сахар	8					
	Кофейный напиток	1.92					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за завтрак	344	6.82	6.866	28.99	297.275	
завтрак №2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.667	399
	Сок фруктовый	100					
	Итого за завтрак №2	100	0.5		10.1	42.667	
обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1.067	4.134	4.134	57.2	54-7з (от 1 до 3 лет)
	Капуста	50					
	Лук	4					
	Морковь	4					
	Масло растительное	4					
	Сахар	1.2					
	Соль	0.134					
	Свекольник со сметаной	160	1.392	2.848	7.696	62.08	136
	Свекла	40.96					
	Морковь	6.4					
	Лук	7.2					
	Картофель	27.52					
	Масло сливочное	3.2					
	Сахар	1.6					
	Вода	128					
	Томатная паста	2.08					
	Сметана	3.84					
	Соль	0.16					
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ *	130	17.767	5.309	21.559	204.534	54-12м (от 1 до 3 лет)
	Рис	29.47					
	Мясо филе цыплят	69.33					
	Морковь	6.934					
	Лук	4.334					
	Томатная паста	6.934					
	Масло растительное	4.334					
	Соль	0.542					
	Вода	117.9					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	160	0.24	0.008	14	57.6	494
	Курага	8.8					
	Вода	162.4					
	Сахар	8					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					
	Итого за обед	531	22.866	12.699	65.789	469.414	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	Молоко цельное	150					
	Кекс "Детский "	30	2.786	9.965	30.322	221.893	54-4в-2020
	Кекс	30					

	Итого за полдник	180	7.136	13.94	37.147	302.143	
ужин							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	0.042	3.016	0.059	243.36	54-1т-2020 (от 1 до 3 лет)
	Творог	112					
	Сметана	4					
	Яйцо	3.2					
	Крупа манная	7.76					
	Сахар	7.76					
	Масло растительное	4					
	Соль	0.32					
	Вода	28.8					
	Ванилин	0.015					
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.4	471
	Молоко сгущеное	20					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	160	0.107	0	0	0.534	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай	0.427					
	Вода	160					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	330	3.989	5.016	26.159	384.294	
Итого за день		1485	41.311	38.521	168.185	1495.793	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6.25	7.625	28.25	206.125	54-24к (от 1 до 3 лет)
	Крупа Пшено	21.25					
	Молоко цельное	78					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	0.75					
	Вода	39					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1.28	0.854	6.934	40.747	54-4гн (от 1 до 3 лет)
	Молоко цельное	40					
	Чай	0.854					
	Сахар	5.654					
	Вода	120					
	Повидло	15	0.06	0	9.75	37.5	336
	Повидло, джемы	15					
	Батон нарезной	30	2.85	0.75	16.2	78.6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	355	10.44	9.229	61.134	362.972	
завтрак №2							
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75	1.75	45.495	59.517	90
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак №2	100	1.75	1.75	45.495	59.517	
обед							
	Рассольник ленинградский	160	1.312	3.36	10.4	77.6	139
	Картофель	48					
	Крупа перловая	3.2					

	Морковь	6.4					
	Лук	3.2					
	Огурцы консервированные	9.6					
	Вода	120					
	Масло растительное	3.2					
	Сметана	3.84					
	Соль	0.48					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.75	3.209	10.725	83.234	54-8г (от 1 до 3 лет)
	Капуста	115.5					
	Лук	6.6					
	Морковь	4.4					
	Томатная паста	8.8					
	Морковь	2.2					
	Масло сливочное	4.95					
	Сахар	3.3					
	Мука пшеничная	1.284					
	Соль	0.367					
	Вода	150.2					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72	1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко цельное	20					
	Мука пшеничная	1.6					
	Масло сливочное	1.6					
	Соль	0.06					
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.48	0.08	16.08	67.2	495
	Вода	162.4					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	8.8					
	Сахар	8					
	Биточки из говядины с маслом растительным	50	9.067	8.134	7.067	137.867	54-30м-2020
	Масло растительное	3.534					
	Мясо говядина б/к	43					
	Соль	0.134					
	Хлеб пшеничный 1сорт	9.534					
	Вода	11.53					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					
	Итого за обед	541	16.729	16.663	64.592	477.741	
полдник							
	Булочка нежная	40	3.634	5.884	25.25	258.4	270
	Мука пшеничная	27.33					
	Сахар	4.8					
	Масло сливочное	6.8					
	Дрожжи	0.334					
	Масло растительное	0.134					
	Молоко цельное	20					
	Соль	0.24					
	Йогурт	150	3.795	4.785	6.135	84.39	251
	Йогурт	150					
	Итого за полдник	190	7.429	10.669	31.385	342.79	

ужин							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	160	4.592	3.856	12.736	103.936	54-17к-2020 (от 1 до 7 лет)
	Крупа гречневая	12.8					
	Молоко цельное	112					
	Сахар	1.28					
	Масло сливочное	1.6					
	Соль	0.16					
	Вода	48					
	Напиток из шиповника	160	0.56	0.24	14.64	62.4	496
	Вода	160					
	Шиповник	8.8					
	Сахар	8					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	350	7.552	4.396	42.376	241.336	
Итого за день		1536	43.9	42.707	244.982	1484.356	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Сыр	4	1.012	1.012	1.292	16	338
	Сыр	4					
	Кофейный напиток*	160	1.12	0.96	9.12	50.4	464
	Вода	128					
	Молоко цельное	40					
	Сахар	8					
	Кофейный напиток	1.92					
	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	150	6.125	8.375	24.25	197.25	54-29к (от 1 до 3 лет)
	Крупа Геркулес	18.75					
	Молоко цельное	82.5					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	0.75					
	Вода	40.5					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за завтрак	344	10.657	10.647	49.662	338.65	
завтрак №2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.667	399
	Сок фруктовый	100					
	Итого за завтрак №2	100	0.5		10.1	42.667	
обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	160	1.36	3.408	7.744	72.192	54-2с (от 1 до 7 лет)
	Свекла	25.6					
	Картофель	12.8					
	Капуста	12.8					
	Морковь	8					
	Лук	6.4					
	Томатная паста	4.8					
	Сметана	8					
	Масло растительное	3.2					

	Сахар	1.6					
	Соль	0.24					
	Вода	128					
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2.567	3.484	25.667	144.375	54-7г-2020
	Рис	37.95					
	Масло сливочное	4.95					
	Соль	0.367					
	Вода	193.5					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72	1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко цельное	20					
	Мука пшеничная	1.6					
	Масло сливочное	1.6					
	Соль	0.06					
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	160	0.214	0	10.454	42.347	54-22хн (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	4.8					
	Сахар	5.654					
	Вишня	19.2					
	Вода	144					
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (КЕТА)	50	8.75	3.313	4.313	81.813	54-2р (от 3 до 7 лет)
	Рыба свежеморож. Кета	40					
	Хлеб пшеничный 1сорт	9.5					
	Яйцо	3					
	Масло сливочное	1					
	Соль	0.188					
	Вода	7					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					
	Итого за обед	541	16.011	12.085	68.498	452.567	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	Молоко цельное	150					
	Печенье	30	1.32	1.7	14.48	75	335
	Печенье песочное	30					
	Итого за полдник	180	5.67	5.675	21.305	155.25	
ужин							
	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком и луком	40	0.335	1.55	3.43	29	42
	Огурцы консервированные	32.18					
	Горошек зеленый	6.5					
	Лук	3.2					
	Масло растительное	2					
	Соль	0.125					
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	2.832	3.42	18.396	138.756	55
	Картофель	135.6					
	Масло сливочное	3.6					
	Соль	0.3					

	Напиток брусничный	160	0.08	0.08	8.72	36	498
	Вода	160					
	Брусника	16					
	Сахар	8					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	350	5.647	5.35	45.546	278.756	
Итого за день		1515	38.485	33.757	195.111	1267.89	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Сыр	4	1.012	1.012	1.292	16	338
	Сыр	4					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4	4.25	19	130.75	54-27к (от 1 до 3 лет)
	Крупа манная	18.75					
	Молоко цельное	79.5					
	Сахар	3.75					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	0.5					
	Вода	56.25					
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	160	0.24	0	5.36	22.08	54-3гн-2020
	Вода	156					
	Сахар	5.6					
	Лимон	5.6					
	Чай	0.64					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за завтрак	344	7.652	5.562	40.652	243.83	
завтрак №2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.667	399
	Сок фруктовый	100					
	Итого за завтрак №2	100	0.5		10.1	42.667	
обед							
	Суп с рыбными консервами (сайра)	160	5.504	5.383	9.172	107.04	87
	Сайра натуральная	25.6					
	Картофель	64					
	Морковь	11.52					
	Масло сливочное	2.56					
	Лук	5.12					
	Вода	128					
	Крупа манная	3.2					
	Соль	0.64					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.66	4.799	21.002	171.417	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа гречневая	36.67					
	Масло сливочное	4.95					
	Соль	0.367					
	Вода	74.8					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72	1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)

	Молоко цельное	20					
	Мука пшеничная	1.6					
	Масло сливочное	1.6					
	Соль	0.06					
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	160	0.214	0.107	9.814	40.427	54-23хн (от 3 до 7 лет)
	Крахмал	4.8					
	Сахар	8					
	Черная смородина	19.2					
	Вода	144					
	Тефтели из говядины с маслом растительным	50	6.75	4.917	6.167	96	54-27м-2020
	Масло растительное	1.5					
	Мука пшеничная	3					
	Мясо говядина б/к	32					
	Лук	17					
	Хлеб пшеничный 1сорт	7					
	Вода	10					
	Соль	0.25					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					
	Итого за обед	541	20.248	17.086	66.475	526.724	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	Молоко цельное	150					
	Печенье	30	1.32	1.7	14.48	75	335
	Печенье песочное	30					
	Итого за полдник	180	5.67	5.675	21.305	155.25	
ужин							
	Салат из моркови с курагой	40	0.587	0.043	5.737	25.68	42
	Морковь	37.36					
	Курага	4					
	Сахар	2					
	Напиток из шиповника	160	0.56	0.24	14.64	62.4	496
	Вода	160					
	Шиповник	8.8					
	Сахар	8					
	Омлет натуральный*	100	8.616	9.693	2.154	130.77	268
	Яйцо	61.54					
	Молоко цельное	38.46					
	Масло сливочное	3.077					
	Масло растительное	1.539					
	Соль	0.77					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	330	12.163	10.276	37.531	293.85	
Итого за день		1495	46.233	38.599	176.063	1262.321	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6.25	7.625	28.25	206.125	54-24к (от 1 до 3 лет)

	Крупа Пшено	21.25					
	Молоко цельное	78					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	0.75					
	Вода	39					
	Кофейный напиток*	160	1.12	0.96	9.12	50.4	464
	Вода	128					
	Молоко цельное	40					
	Сахар	8					
	Кофейный напиток	1.92					
	Повидло	15	0.06	0	9.75	37.5	336
	Повидло, джемы	15					
	Батон нарезной	30	2.85	0.75	16.2	78.6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	355	10.28	9.335	63.32	372.625	
завтрак №2							
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75	1.75	45.495	59.517	90
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак №2	100	1.75	1.75	45.495	59.517	
обед							
	Суп с макаронными изделиями	160	1.712	1.648	10.72	64.48	116
	Вода	112					
	Картофель	48					
	Морковь	6.24					
	Лук	6.448					
	Макаронные изделия	6.4					
	Масло растительное	1.6					
	Соль	1.28					
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	8.417	7.834	3.334	118.25	54-16м-2020
	Печень Говяжья	46.83					
	Мука пшеничная	0.834					
	Сметана	16.67					
	Масло сливочное	0.834					
	Масло растительное	4.167					
	Соль	0.834					
	Вода	18.33					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.384	3.85	14.484	102.209	54-11г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Картофель	92.4					
	Молоко цельное	17.6					
	Масло сливочное	4.95					
	Соль	0.367					
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	160	0.24	0.008	14	57.6	494
	Изюм	8.8					
	Вода	162.4					
	Сахар	8					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					

	Итого за обед	521	15.153	13.74	60.938	430.539	
полдник							
	Булочка домашняя*	40	2.8	4.467	18.534	126	542
	Мука пшеничная	25.33					
	Вода	11.33					
	Масло сливочное	6					
	Сахар	4.4					
	Сахар	1.334					
	Яйцо	0.8					
	Мука пшеничная	0.334					
	Масло растительное	0.334					
	Яйцо	0.334					
	Соль	0.267					
	Дрожжи	0.267					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	150	1.2	0.8	6.5	38.2	54-4гн (от 1 до 3 лет)
	Молоко цельное	37.5					
	Чай	0.8					
	Сахар	5.3					
	Вода	112.5					
	Итого за полдник	190	4	5.267	25.034	164.2	
ужин							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3	3.5	11.7	90.8	54-8г (от 1 до 3 лет)
	Капуста	126					
	Лук	7.2					
	Морковь	4.8					
	Томатная паста	9.6					
	Морковь	2.4					
	Масло сливочное	5.4					
	Сахар	3.6					
	Мука пшеничная	1.4					
	Соль	0.4					
	Вода	163.8					
	Напиток клюквенный	160	0.08	0.032	7.92	32.8	497
	Вода	160					
	Клюква	16					
	Сахар	8					
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	50	9.584	2.167	6.75	84.25	54-5м-2020 (от 1 до 3 лет)
	Мясо филе цыплят	37.33					
	Хлеб пшеничный 1сорт	6.167					
	Молоко цельное	8.584					
	Масло растительное	1.417					
	Соль	0.167					
	Вода	5.667					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	360	15.064	5.999	41.37	282.85	
Итого за день		1526	46.247	36.091	236.157	1309.731	
Неделя 2, день 3							
завтрак							

	Сыр	4	1.012	1.012	1.292	16	338
	Сыр	4					
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2.667	2.134	8.854	64.854	54-21гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Какао	2.347					
	Молоко цельное	80					
	Сахар	5.547					
	Вода	88					
	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	150	6.125	8.375	24.25	197.25	54-29к (от 1 до 3 лет)
	Крупа Геркулес	18.75					
	Молоко цельное	82.5					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	7.5					
	Соль	0.75					
	Вода	40.5					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за завтрак	344	12.204	11.821	49.396	353.104	
завтрак №2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.667	399
	Сок фруктовый	100					
	Итого за завтрак №2	100	0.5		10.1	42.667	
обед							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0.56	2.44	3	36	34
	Свекла	37.12					
	Чеснок	0.204					
	Масло растительное	2.4					
	Соль	0.1					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160	3.696	2.624	9.12	74.832	54-6с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	32					
	Яйцо	1.408					
	Мука пшеничная	4.928					
	Лук	6.4					
	Морковь	6.4					
	Масло сливочное	0.56					
	Масло растительное	1.6					
	Соль	0.144					
	Вода	7.328					
	Вода	120					
	Голубцы ленивые с птицей	130	11.31	11.18	5.46	167.7	333
	Капуста	72.8					
	Мясо филе цыплят	54.6					
	Лук	7.8					
	Рис	6.37					
	Масло сливочное	3.9					
	Соль	1.3					
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	160	0.24	0.008	14	57.6	494
	Курага	8.8					
	Вода	162.4					
	Сахар	8					

	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Итого за обед	530	18.206	16.652	49.98	424.132	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	Молоко цельное	150					
	Кекс "Детский "	30	2.786	9.965	30.322	221.893	54-4в-2020
	Кекс	30					
	Итого за полдник	180	7.136	13.94	37.147	302.143	
ужин							
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.4	471
	Молоко сгущеное	20					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	160	0.107	0	0	0.534	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Чай	0.427					
	Вода	160					
	СЫРНИКИ	100	19.6	5.8	20.6	212.8	54-6т (от 1 до 3 лет)
	Творог	90					
	Крупа манная	7.4					
	Мука пшеничная	6.6					
	Яйцо	3.4					
	Сахар	10					
	Сметана	3.4					
	Масло сливочное	1.4					
	Соль	0.2					
	Ванилин	0.014					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	310	23.547	7.8	46.7	353.734	
Итого за день		1464	61.593	50.213	193.323	1475.78	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Масло сливочное	4	0.04	2.9	0.056	26.48	
	Масло сливочное	4					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1.28	0.854	6.934	40.747	54-4гн (от 1 до 3 лет)
	Молоко цельное	40					
	Чай	0.854					
	Сахар	5.654					
	Вода	120					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	5.125	4.375	24.125	156.25	54-23к (от 1 до 3 лет)
	Крупа ячневая	21.25					
	Молоко цельное	75					
	Масло сливочное	3.75					
	Сахар	2.25					
	Соль	0.75					
	Вода	51					
	Батон нарезной	30	2.85	0.75	16.2	78.6	117
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	344	9.295	8.879	47.315	302.077	
завтрак №2							

	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	1.75	1.75	45.495	59.517	90
	Яблоки	100					
	Итого за завтрак №2	100	1.75	1.75	45.495	59.517	
обед							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1.067	4.134	4.134	57.2	54-7з (от 1 до 3 лет)
	Капуста	50					
	Лук	4					
	Морковь	4					
	Масло растительное	4					
	Сахар	1.2					
	Соль	0.134					
	Свекольник со сметаной	160	1.392	2.848	7.696	62.08	136
	Свекла	40.96					
	Морковь	6.4					
	Лук	7.2					
	Картофель	27.52					
	Масло сливочное	3.2					
	Сахар	1.6					
	Вода	128					
	Томатная паста	2.08					
	Сметана	3.84					
	Соль	0.16					
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2.567	3.484	25.667	144.375	54-7г-2020
	Рис	37.95					
	Масло сливочное	4.95					
	Соль	0.367					
	Вода	193.5					
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.48	0.08	16.08	67.2	495
	Вода	162.4					
	Сухофрукты (Компотная смесь)	8.8					
	Сахар	8					
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (КЕТА)	50	8.75	3.313	4.313	81.813	54-2р (от 3 до 7 лет)
	Рыба свежеморож. Кета	40					
	Хлеб пшеничный 1сорт	9.5					
	Яйцо	3					
	Масло сливочное	1					
	Соль	0.188					
	Вода	7					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					
	Итого за обед	561	16.656	14.259	76.29	500.668	
полдник							
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	40	3.067	2.734	20.347	118	54-10в (от 1 до 7 лет)
	Мука пшеничная	27					
	Яйцо	2.4					
	Дрожжи	0.267					
	Сахар	3.334					
	Масло растительное	3.334					

	Соль	0.534					
	Вода	12					
	Ванилин	0.02					
	Йогурт	150	3.795	4.785	6.135	84.39	251
	Йогурт	150					
	Итого за полдник	190	6.862	7.519	26.482	202.39	
ужин							
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ	40	0.8	0.134	4.134	20.934	54-21з-2020 (от 1 до 3 лет)
	Кукуруза консервированная	40					
	Макароны отварные с сыром	100	5.134	4.734	20.4	144.334	54-3г-2020
	Макаронные изделия	34					
	Масло сливочное	2.534					
	Сыр	8					
	Соль	0.334					
	Вода	65.47					
	Напиток брусничный	160	0.08	0.08	8.72	36	498
	Вода	160					
	Брусника	16					
	Сахар	8					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	330	8.414	5.248	48.254	276.268	
Итого за день		1525	42.977	37.655	243.836	1340.92	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Сыр	4	1.012	1.012	1.292	16	338
	Сыр	4					
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	2.288	4.594	3.578	155.875	54-1к-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа кукурузная	21.25					
	Молоко цельное	75					
	Сахар	2.25					
	Масло сливочное	3.75					
	Соль	0.75					
	Вода	51					
	Кофейный напиток*	160	1.12	0.96	9.12	50.4	464
	Вода	128					
	Молоко цельное	40					
	Сахар	8					
	Кофейный напиток	1.92					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за завтрак	344	6.82	6.866	28.99	297.275	
завтрак №2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.667	399
	Сок фруктовый	100					
	Итого за завтрак №2	100	0.5		10.1	42.667	
обед							
	СУП ГОРОХОВЫЙ	160	5.344	3.68	13.024	106.512	54-8с-2020 (от 1 до 7 лет)
	Картофель	40					

	Горох сухой	12.8					
	Лук	6.4					
	Морковь	6.4					
	Морковь	1.6					
	Масло растительное	3.2					
	Соль	0.24					
	Вода	104					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.66	4.799	21.002	171.417	54-4г-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крупа гречневая	36.67					
	Масло сливочное	4.95					
	Соль	0.367					
	Вода	74.8					
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	20	0.72	1.48	1.92	23.84	54-5соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко цельное	20					
	Мука пшеничная	1.6					
	Масло сливочное	1.6					
	Соль	0.06					
	КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	160	0.214	0	10.454	42.347	54-22хн (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	4.8					
	Сахар	5.654					
	Вишня	19.2					
	Вода	144					
	Биточки из говядины с маслом растительным	50	9.067	8.134	7.067	137.867	54-30м-2020
	Масло растительное	3.534					
	Мясо говядина б/к	43					
	Соль	0.134					
	Хлеб пшеничный 1сорт	9.534					
	Вода	11.53					
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.4	18.4	88	115
	Хлеб Бородинский 1сорт	40					
	Чеснок	1	0	0	0	0	
	Чеснок	1					
	Итого за обед	541	22.405	18.493	71.867	569.983	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.975	6.825	80.25	469
	Молоко цельное	150					
	Печенье	30	1.32	1.7	14.48	75	335
	Печенье песочное	30					
	Итого за полдник	180	5.67	5.675	21.305	155.25	
ужин							
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.08	2.4	0.48	24	16
	Огурцы консервированные	32					
	Лук	6.04					
	Масло растительное	2.4					
	Картофель отварной, запеченный с маслом	120	2.832	3.42	18.396	138.756	55
	Картофель	135.6					
	Масло сливочное	3.6					

	Соль	0.3					
	Напиток из шиповника	160	0.56	0.24	14.64	62.4	496
	Вода	160					
	Шиповник	8.8					
	Сахар	8					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	75	114
	Хлеб пшеничный 1сорт	30					
	Итого за ужин	350	5.872	6.36	48.516	300.156	
Итого за день		1515	41.267	37.394	180.778	1365.331	
Среднее значение за период:		1507	44.613	39.052	203.543	1345.96	