

1 неделя для детей с 1 до 3 лет понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 1					
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160/3	5,07	5,85	21,35
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,46
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06
		356	7,13	12,06	40,87
2 завтрак	Сок в ассортименте	160	0,8	0	16,16
		160	0,8	0	16,16
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/5	2,24	3,27	9,3
	Тефтели	60	4,43	4,91	5,85
	Макаранные изделия отварные	120	4,56	0,6	24,96
	Икра морковная	30	0,66	2,4	3,35
	Напиток из шиповника	160	0,54	0,22	17,3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12
		570,00	14,76	11,75	74,88
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	9,93	8,40	11,67
	Соус фруктовый	50	0,47	0,03	6,7
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1
		283,50	10,47	8,44	25,47
Итого за день		1369,5	33,2	32,3	157,4

вторник День 2 первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 2					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/1,5	4,54	4,16	15,04
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76
	Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47
		359,5	8,55	8,61	44,27
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,6	15,45
		150	0,6	0,6	15,45
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68
	Жаркое по-домашнему	170	20,69	5,33	18,5
	Икра свекольная	30	0,7	1,74	3,7
	Компот из свежих яблок	170	0,14	0,14	20,23
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12
		560,00	30,10	12,30	66,23
Полдник	Манник	75	4,01	4,27	35,77
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99
		240,00	4,19	4,29	44,77
Итого за день		1309,5	43,4	25,8	170,7

день третий среда 1 недели для детей 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 3					
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	5,09	6,58	21,19
	Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94
	Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71
		353	11,66	14,77	46,84
2 завтрак	Снежок	135	3,9	4,32	5,4
		135	3,90	4,32	5,40
Обед	Бульон из кур с гренками	170	2,95	0,27	13,77
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,27	10,44	5,92
	Рагу из овощей	120	1,94	10,42	10,95
	Огурец соленый	30	0,24	0	0,72
	Компот из свежих плодов (груш)	160	0,13	0,13	13,77
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,33	0,35	14,12
		575	14,86	21,61	59,25
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	11,7	11,09	8,88
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99
	Хлеб пшеничный	15	1,12	0,04	7,5
		295,00	12,86	11,14	23,37
Итого за день		1358,0	43,3	51,8	134,9

день 4 четверг 1 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 4					
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/3	3,52	3,37	26,53
	Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,13	12,76
		356	8,07	11,70	51,35
2 завтрак	Бифидок	130	3,77	4,16	13,87
		130	3,77	4,16	13,87
Обед	Икра морковная	30	1,1	4,0	5,58
	Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,73	12,15
	Шницель рыбный натуральный	50	8,98	2,67	5,83
	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	16,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1
		520	31,65	16,92	67,92
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99
		210,00	4,56	5,24	27,77
Итого за день		1216,0	48,1	38,0	160,9

День 5 пятница 1 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
день 5					
Завтрак	Каша жидкая манная	140/3	2,53	3,46	14,03
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,14	15
		363,00	13,00	10,92	42,27
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
		100	1,5	0,5	21
Обед	Свекла отварная	30	1,95	1,53	2,64
	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	150/5	1,24	3,06	8,85
	Гуляш из отварного мяса	50	12,89	10,1	3,27
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,9	26,4
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,1
		525	24,20	19,90	64,84
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	30,62	11,74	18,9
	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1
		223,50	30,69	11,75	26,00
Итого за день		1211,50	69,39	43,07	154,11