

День: первый

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	350	8,34	9,97	38,91	310,72	0,98
№100	Суп молочный с вермишелью	150	4,6	2,16	15,07	111,16	0
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70,00	0,98
№1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,4	5,81	13,21	129,56	0
	2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	64,00	3,00
№418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	3
	Обед:	570	20,09	17,88	57,33	394,65	34,16
№15	Томат в собственном соку	50	1,3		0,6	7,20	11,2
№95	Суп с рыбными консервами	170	5,84	5,72	6,75	29,70	6,2
№299	Котлета мясная рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09
№143	Капуста тушеная	100	2,35	4,71	9,49	82,00	16,37
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	200	0,79	1,47	1,86	44,15	0,005
№420	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76,00	0,45
	Печенье	20	0,79	1,47	1,86	44,15	0,005
	Ужин:	410	23,601	15,88	53,92	446,17	0,59
№243	Вареники ленивые(отварные)	150	21,19	15,52	21,88	311,52	0,27
№ 369	Соус сладкий	50	0,001	0,05	10,56	35,65	0,3
№411	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1680	53,571	45,2	167,17	1259,69	38,735

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	360	9,32	14,13	36,57	329,36	2,11
№101	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,77	5,6	10,4	110,80	0,91
№416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2
№1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,4	5,81	13,21	129,56	0
	2 завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	46,50	5
№386	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,50	5,00
	Обед:	580	16,8	15,13	64,48	482,70	28,56
	огурец свежий/огурец соленый	40	0,32/0,10	0	1,12/0,45	6,0/5,5	0/2,41
№68	Борщ с мясом	170	5,83	4,75	9,34	108,80	10,62
№312	Рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	129,00	2,04
№339	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	18,64	109,80	14,53
№390	Компот из вишни	150	0,11	0,03	20,61	83,10	1,37
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	245	5,39	4,25	29,16	177,70	2,752
	Молоко "Умница"	200	2,8	3,2	4,7	58,00	2,75
№437	Пирожок с повидлом	45	2,59	1,05	24,46	119,70	0,002
	Ужин:	380	15,74	13,941	27,36	426,60	4,78
№229	Омлет натуральный с маслом	130	12,82	11,75	2,69	295,60	0,2
№56	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3
№412	Чай с лимоном	180	0,07	0,001	7,1	29,00	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1665	47,65	47,751	167,87	1462,86	43,202

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	360	7,04	9,42	57,31	347	1,39
№199	Каша манная молочная вязкая	150	2,4	3,72	21,04	128,00	0
№414	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70,00	0,98
№3	Бутерброд с маслом,масло сливочно	40	2,3	3,7	25,64	149,00	0,41
	2 завтрак:	100	0,66	0,01	8,2	47,20	60
№ 386	Киви	100	0,66	0,01	8,2	47,20	60
	Обед:	560	19,02	18,65	65,18	533,08	9,22
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,56	1,45	1,8	34,70	4,41
№91	Суп с клецками	170	1,18	2,04	5,77	57,63	4,1
№321	Плов с курицей	160	16	14,78	26,76	304,00	0,41
№394	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	200	4,68	4,65	18,53	144,87	2,35
№ 420	Кефир	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	Вафля	20	0,1	0,57	10,95	59,87	0,3
	Ужин:	400	19,16	12,43	37,53	410,62	5,45
№28	Салат из зеленого горошка	40	1,34	2,34	2,81	37,62	4,95
№284	Суфле из рыбы	160	15,41	9,78	13,24	274,00	0,48
№412	Чай с лимоном	170	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1620	50,56	45,16	186,75	1482,77	78,41

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	355	10,94	13,78	55,95	390,86	1,20
№100	Суп молочный вермишелевый	150	4,34	4,32	29,94	173	0
№416	Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2
№3	Бутерброд с сыром	35	3,45	6,74	13,05	128,86	0
	2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	64,00	3
№418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	3
	Обед:	555	13,34	10,33	68,05	439,38	18,87
№49	Салат из овощей с морской капустой	40	0,75	2,09	1,17	39,32	8,29
№82	Рассольник ленинградский	170	1,52	3,64	11,03	82,96	5,13
№308	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147,00	4,08
№396	Кисель из вишни	150	0,11	0,03	10,98	83,10	1,37
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	35,00	0
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	200	5,14	5,22	7,86	119,15	1,055
	Снеж-ок	180	4,35	3,75	6	75,00	1,05
	Печенье	20	0,79	1,47	1,86	44,15	0,005
	Ужин:	400	11,75	10,69	90,4	424,20	29,42
№432	Оладьи с повидлом	120	11,12	10,12	55,5	272,00	0,48
№386	Яблоко свежее	100	0,56	0,56	27,44	123,20	28,00
№412	Чай с лимоном	180	0,007	0,001	7,1	29,00	1,42
	ИТОГО:	1660	41,28	40,02	237,41	1437,59	50,55

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	370	21,281	19,91	49,5	481,21	1,58
№251	Пудинг из творога запеченный	140	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24
№ 380	Соус молочный	50	0,001	0,05	8,51	34,65	0,36
№414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70,00	0,98
№1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,4	5,81	13,21	129,56	0
	2 завтрак:	100	1,5	0,5	26,16	106,80	10
№368	Банан	100	1,5	0,5	26,16	106,80	10
	Обед:	550	16,48	13,42	57,07	426,10	26,92
№20	Салат из соленого огурца с луком	40	0,3	2,7	0,9	35,20	2,9
№89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	4,51	3,52	10,5	91,80	7,62
№315, №375	Голубцы ленивые, с соусом	150	10,61	6,81	15,04	164,00	15,03
№390	Компот из вишни	150	0,11	0,03	20,61	83,10	1,37
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	200	10,84	4,79	41,14	219,00	0,96
№420	Биойогурт	150	4,05	3,05	7,2	66,00	0,9
№454	Булочка Октябренок	50	6,79	1,74	33,94	153,00	0,06
	Ужин:	380	10,567	7,04	24,77	264,80	17,2
№261	Рыба припущенная с овощами	60/30	5,74	2,89	1,54	55,00	1,25
№339	Картофельное пюре	100	2,45	3,84	1,64	109,80	14,53
№412	Чай с лимоном	160	0,007	0,01	7,1	29,00	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1600	60,67	45,66	198,64	1497,91	56,66

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: основной

Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	350	4,55	14,44	52,84	396,56	1,2
№182	Каша молочная пшеничная вязкая	150	4,56	5,91	26,67	178,00	0
№416	Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2
№3	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,4	5,81	13,21	129,56	0
	2 завтрак:	100	0,56	0,56	27,44	123,20	28
№386	Яблоко свежее	100	0,56	0,56	27,44	123,20	28,00
	Обед:	525	31,56	28,95	71	633,85	15,2
№13	Салат из свежих огурцов	45	0,35	2,74	1,1	30,30	4,28
№88	Суп овощной со сметаной	170	6,73	7,95	12,91	108,80	10,62
№295	Суфле из сердца говяжьего и риса	120	23,2	17,88	26,14	358,00	0
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	200	1,55	0,57	30,37	125,87	0,75
№418	Сок фруктовый	180	1,45	0	19,42	76,00	0,45
	Вафли	20	0,1	0,57	10,95	49,87	0,3
	Ужин:	390	11,7	10,32	44,19	128,00	1,6
№220	Макароны с сыром	180	9,29	10,01	22,71	29,00	1,58
№411	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1565	49,92	54,84	225,84	1407,48	46,75

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	376	17,04	21,45	19,61	426,16	5,98
№229	Омлет натуральный с маслом	130	12,82	11,75	2,69	379,50	0,2
№56	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3
№414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70,00	0,98
№1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,4	5,81	3,21	129,56	0
	2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	64,00	3
№418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	3
	Обед:	570	26,09	11,44	64,42	470,03	20,87
№49	Салат из овощей с морской капустой	40	0,75	2,09	4,32	39,32	8,29
№87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	170	3,48	3,63	10,97	90,61	3,95
№292	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,00	7,26
№396	Кисель из вишни	150	0,11	0,03	20,61	83,10	1,37
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	245	6,57	4,64	29,89	187,00	2,75
	Молоко "Умница"	200	2,8	3,2	4,7	58,00	2,75
№455	Булочка Школьная	45	3,77	1,44	25,19	129,00	0
	Ужин:	370	11,06	6,67	53,16	318,00	2,67
№261	Рыба припущенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,00	1,25
№330	Рис рассыпчатый	120	2,88	3,47	30,03	163,00	0
№412	Чай с лимоном	160	0,07	0,01	7,1	29,00	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1711	61,51	44,2	182,23	1465,19	35,27

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	355	6,6	9,46	26,01	217,86	1,2
№182	Каша молочная ячневая вязкая	150	4,6	0,16	15,07	116,16	0
№416	Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2
№3	Бутерброд с сыром	40	3,45	6,74	13,05	128,86	0
	2 завтрак:	100	0,9	0,2	23,07	98,00	60,00
№389	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,00	60,00
	Обед:	580	17,51	16,57	149,62	619,27	8,495
№13	Салат из свежих огурцов	40	0,35	2,74	1,1	30,30	4,28
№73	Щи из свежей капусты	170	1,4	2,11	85	58,82	3,91
№318, №372	Куры тушеные в соусе	60	7,6	6,47	1,76	193,50	0,005
№219	Макароны отварные с маслом	120	6,88	4,87	30,91	199,90	0
№394	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	200	4,45	4,32	17,25	125,87	0,75
№420	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76,00	0,45
	Вафля	20	0,1	0,57	10,95	49,87	0,3
	Ужин:	400	26,897	18,72	58,98	513,20	16,8
№311	Запеканка из печени с рисом	160	22,47	9,14	24,73	271,00	0
№15	Салат из свежих помидоров и	40	2,05	9,27	12,66	142,20	15,38
№412	Чай с лимоном	170	0,007	0,01	7,1	29,00	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1635	56,357	49,27	274,93	1574,20	87,245

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	350	9,99	15,61	44,63	371,04	1,2
№101	Суп молочный с пшеном	150	4,89	6,4	17,05	146,04	0
№416	Какао с молоком	170	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2
№1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,95	6,49	14,62	136,00	0
	2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	64,00	3,00
№418	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	3
	Обед:	595	21,46	18,04	80,99	535,18	41,88
№55	Икра морковная	40	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3
№86	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	170	5,3	4,46	14,05	114,33	5,61
№339	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	18,64	109,80	14,53
№299, №366	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	113,79	0,09
№393	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	16,5	68,10	19,35
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	200	5,29	5,67	21,66	122,15	0,305
	Снеж - ок	180	4,5	4,2	19,8	78,00	0,3
	Печенье	20	0,79	1,47	1,86	44,15	0,005
	Ужин:	380	19,918	12,41	47,25	381,65	2,02
№251	Запеканка из творога	140	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24
№380	Соус сладкий	50	0,001	0,05	8,51	34,65	0,36
№412	Чай с лимоном	160	0,007	0,01	7,1	29,00	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1675	57,408	51,73	209,68	1410,02	48,405

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: основной
 Возрастная группа: от 1 года до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:	365	9,2	11,61	62,94	397,00	1,39
№182	Каша молочная овсяная вязкая	150	4,56	5,91	26,67	178,00	0
№249	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70,00	0,98
№3	Бутерброд с джемом	45	2,3	3,7	25,64	149,00	0,41
	2 завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	46,00	5
№386	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46,00	5
	Обед:	560	17,96	16,25	60,24	463,23	20,02
№20	Салат из соленого огурца с луком	40	0,3	3,6	0,9	35,20	4,2
№87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	170	3,73	3,58	11,1	91,63	3,95
№271	Биточек из рыбы	60	11,55	6,13	7,21	131,60	1
№326	Картофель отварной	100	1,32	2,55	10,4	69,70	9,5
№390	Компот из вишни	150	0,11	0,03	20,61	83,10	1,37
	Хлеб ржаной	40	0,95	0,36	10,02	52,00	0
	Полдник:	205	3,28	5,36	24,26	161,00	0
№420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,00	1,05
№452	Булочка Домашняя	45	3,28	5,36	24,26	161,00	0
	Ужин:	410	22,77	19,48	59,22	414,26	12,5
№14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,68	3,7	2,83	47,46	12,25
№336	Язык говяжий отварной	60	12,8	10,6	4	162,80	0,23
№330	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	105,00	0
№411	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,00	0
	ИТОГО:	1640	53,61	53	216,96	1481,49	38,91