

«Согласовано»

Начальник Территориального
Отдела УФ службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и улучшения
человека по г. Москве _____
Можжова Т.Ю.

«10 01 2017 г.



«Утверждаю»

Директор ГКУ ЦССВ «Центральный»

Департамента труда и социальной защиты

населения г. Москвы



Телегина Т.Ю.

2016 г.

Рацион питания для детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей
в возрасте с 1,5 до 3 лет 14-дневный период.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
С 1,5 лет до 3 лет Понедельник 1-ый день											
Завтрак											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,00		0,008	0,001	1,7	0,01	
Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	141,0		0,015	0,019	4,5	0,34	182
Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,0	0,13	0,24	0,04	114,6	1,16	230
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	113,2	0,12	414
Итого за завтрак		14,04	24,21	50,36	476,5						
Второй завтрак											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,65	57,0	3,0	0,02	0,02	10,5	2,10	418
Итого за второй завтрак		1,15	0,4	23,45	101,0						
ОБЕД											
Икра свекольная	50										
Суп овощной на м/ б-не	150	2,32	3,96	24,08	14,2						38
Бефстроганов из отварной говядины	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	0,10	0,03	33,4	0,99	294,372
Макаронные изделия отварные	80	2,93	2,24	14,0	88,0	0	0,01	0,02	2,57	0,58	218
Компот из свежих плодов(сливы)	150	0,33	0,018	24,9	101,7	0,36	0,004	0,001	28,63	1,11	394
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	58,4	0	0,1	0	8,7	1,2	
Итого за обед											
ПОЛДНИК											
Ватрушка с джемом собственного производства	50	3,07	4,07	26,4	164,99	0,31	0,01	0,05	5,69	0,31	12007
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0						386
Молоко обогащенное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	0,24	0,06	189,6	0,16	419
Итого за полдник		8,05	8,55	43,78	293,99						
УЖИН											
Фрикадельки рыбные	100	13,3	3,75	7,3	116,2	0,22	0,08	0,07	23,6	0,82	279
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	0,07	0,09	24,6	0,67	339
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	0	0	9,4	0,21	412
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	84,0						
Итого за ужин		19,28	9,22	57,39	392,2						
Смесь кисломолочная «Агуша-2»	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		72,16	69,82	265,75	1864,99						

С 1,5 лет до 3 лет СРЕДА . 3-ий день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,00		0,008	0,001	1,7	0,01	
Сыр	20	4,64	5,9	0	72,0	0,14	0,06	0	176,0	0,2	7
Каша манная молочная с маслом	150	6,3	8,16	26,5	205,6	13,2	0,19	0,24	162,0	0,37	04019
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	414
Итого за завтрак		15,71	21,44	51,71	465,1						
Второй завтрак											
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0	0,02	0,02	10,5	2,10	418
Итого за второй завтрак		1,15	0,3	25,45	110,0						
ОБЕД											
Икра кабачковая с яйцом	50	2,0	5,9	3,67	74,2						4а
Суп-пюре картофельный	150										
Суфле из отварной птицы	80	10,7	9,96	2,72	129,2	1,57	0,04	0,08	10,83	0,49	07027
Морковь с зеленым горошком в соусе	100	1,23	4,11	6,68	69,0	6,14	0,10	0,14	38,7	0,45	140,368
Компот сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	0,004	0,001	23,86	0,93	394
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	1,2	
Итого за обед											
ПОЛДНИК											
Булочка с изюмом	50	3,11	3,96	28,51	161,0						
Молоко детское	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	0,24	0,06	189,6	0,16	419
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Итого за полдник		8,09	8,34	46,39	292,0						
УЖИН											
Винегрет овощной	50	0,67	3,08	4,21	45,8	5,12	0,02	0,02	11,6	0,42	46
Фрикадельки мясные в соусе	120	22,8	12,1	8,96	204,72	1,2	0,2	0,08	18,76	1,72	305,371
Картофель в молоке	80										
Отвар из шиповника	150	0,4	0,1	11,79	56,8	120,0	0,03	0,009	7,3	0,37	129,0
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин											
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		76,12	77,42	240,8	1930,62						

С 1,5 лет до 3 лет Четверг . 4-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,00		0,008	0,001	1,7	0,01	
Пудинг из творога	50	7,15	4,93	9,89	121,69	0,1	0,11	0,03	68,78	0,4	06002
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,9	14,4	108,9	0,65	0,15	0,06	120,8	0,35	100
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	414
Итого за завтрак		16,19	16,21	49,5	418,09						
Второй завтрак											
Банан	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	0,05	0,04	8,0	0,6	386
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0	0,02	0,02	10,5	2,10	418
Итого за второй завтрак		2,25	0,50	36,15	159,0						
ОБЕД											
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	2,5	1,3	29,9	2,77	0,005	0,01	11,6	0,3	
Борщ с мелко шинкованными овощами	150	2,65	7,06	3,15	98,2	5,0	0,09	0,06	26,2	3,27	02061
Котлеты мясные	80	15,1	10,3	13,3	212,0						307
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	12,1	0,07	0,09	24,6	0,67	339
Компот сушеных фруктов (чернослив)	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	0,004	0,001	23,86	0,93	394
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	1,2	12,4A
Итого за обед		22,08	23,43	65,48	580,55						
ПОЛДНИК											
Ватрушка с сыром собственного производства	50	6,22	6,77	14,64	150,9	0,24	0,07	0,045	110,7	0,42	12008
Молоко обогащенное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	0,24	0,06	189,6	0,16	419
Банан	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	0,05	0,04	8,0	0,6	386
Итого за полдник		12,3	11,35	43,22	330,9						
УЖИН											
Салат из свеклы с сыром	50	2,3	4,75	3,56	66,4	4,10	0,038	0,011	80,98	0,64	32
Суфле из рыбы	80	10,66	8,9	3,29	122,0	0,26	0,1	0,06	39,0	0,64	284
Капуста тушеная	100	1,58	3,82	4,69	72,57	8,15	0,03	0,03	41,03	0,73	08007
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	0	0	9,4	0,21	412
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		16,98	17,78	33,13	361,47						
Смесь кисломолочная «Агуша-2»	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		75,6	74,27	235,48	1950,01						

С 1,5 лет до 3 лет ПЯТНИЦА. 5-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,00		0,008	0,001	1,7	0,01	
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	0,18	0,03	22,0	1,0	227
Каша гречневая молочная жидкая	150	7,8	7,9	29,4	220,7	11,4	0,07	0,31	7,56	2,35	04004
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	414
Итого за завтрак		17,65	19,88	54,89	471,2						
Второй завтрак											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0						386
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0	0,02	0,02	10,5	2,10	418
Итого за второй завтрак		1,15	0,4	24,95	108,0						
ОБЕД											
Суп картофельный с овсяной крупой	150	1,67	1,9	9,83	63,75	4,95	0,03	0,08	17,1	0,73	86
Биточки рубленные из пшеницы	80	11,9	12,3	7,9	190,6	0,4	0,1	0,05	34,4	1,2	323
Овощи в молочном соусе	120	3,3	2,96	13,73	93,7	12,15	0,09	0,24	76,2	0,84	350,368
Компот из кураги и изюма	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	0,004	0,001	23,86	0,93	394
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	1,2	
Итого за обед		18,76	17,53	65,57	497,0						
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом собственного производства	50	6,64	7,5	23,34	188,2	1,23	0,07	0,07	44,67	0,4	12022
Молоко обогащенное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	0,24	0,06	189,6	0,16	419
Яблоко печеное	100	0,4	0,4	34,8	145,0	4,35	0,01	0,02	17,0	2,3	403
Итого за полдник		11,62	11,98	65,72	418,2						
УЖИН											
Салат из свежей капусты с р\м	50	1,3	3,6	3,4	52,1	16,2	0,01	0,01	18,6	0,2	9,64
Запеканка картофельная с отв. мясом	160	15,63	5,72	13,26	196,96	2,48	0,1	0,14	34,56	2,03	07011
Напиток из клюквы	150	0,19	0,07	15,73	48,2	39,6	0	0	14,7	0,28	123
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		19,49	9,69	46,88	368,76						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		74,47	64,48	266,01	1963,16						

С 1,5 лет до 3 лет СУББОТА. 6-ой день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,00		0,008	0,001	1,7	0,01	
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	0,07	0,06	0	176,0	0,2	7
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,27	4,86	24,48	159,0	-	0,01	0,11	11,8	1,01	199
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	414
Итого за завтрак		11,36	15,19	49,69	382,5						
Второй завтрак											
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0	0,02	0,02	10,5	2,10	418
Итого за второй завтрак		1,15	0,3	25,45	110,0						
ОБЕД											
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-	0,18	0,03	22,0	1,0	227
Рассольник «Ленинградский»	150	2,79	6,1	6,51	109,4	4,65	0,09	0,07	18,2	2,8	02007
Голубцы ленивые	160	18,8	12,0	27,0	292,0	26,6	0,13	0,1	80,0	2,17	315
Компот из свежих плодов (слива)	150	0,12	0,12	17,91	72,8	1,2	0,006	0,008	11,24	0,67	390
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	1,2	
Итого за обед		28,35	23,18	64,99	601,4						
ПОЛДНИК											
Зефир	20	1,5	1,96	14,88	84,0						
Молоко обогатненное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	0,24	0,06	189,6	0,16	419
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Итого за полдник		6,48	6,34	32,76	215,0						
УЖИН											
Винегрет овощной	50	0,67	3,08	4,21	45,8	5,12	0,02	0,02	11,6	0,42	46
Картофель, тушенный в соусе	100	2,14	5,93	15,53	124,0	1,83	0,06	0,09	17,2	0,82	144,372
Суфле из рыбы	80	10,66	8,9	3,29	122,0	0,26	0,1	0,06	39,0	0,64	284
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	0,14	0,04	112,0	0,28	413
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	95,3		0,024	0,064	9,2	0,8	
Итого за ужин		19,28	20,64	53,66	464,1						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		72,42	70,65	234,55	1873,0						

С 1,5 лет до 3 лет ВОСКРЕСЕНЬЕ 7-ой день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,00		0,008	0,001	1,7	0,01	
Пудинг из творога	50	7,15	4,93	9,89	121,69	0,1	0,11	0,03	68,78	0,4	06002
Каша манная молочная с маслом	150	6,3	8,16	26,5	205,6	13,2	0,19	0,24	162,0	0,37	04019
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	414
Итого за завтрак		18,22	20,47	61,6	514,79						
Второй завтрак											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Сок фруктовый	150	0,75	-	13,65	57,0	3,0	0,02	0,02	10,5	2,10	418
Итого за второй завтрак		1,15	0,4	23,45	101,0						
ОБЕД											
Икра кабачковая с зеленью	50	0,6	2,35	3,85	39,1	3,75	0,02	0,01	20,0	0,35	57
Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	60,75	7,2	0,04	0,07	15,5	0,7	83
Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,2	7,8	145,0	2,73	0,13	0,06	39,4	1,1	312
Макароны отварные с сыром	80	4,95	5,33	12,11	116,2	0,07	0,03	0,02	55,76	0,6	220
Отвар из шиповника	150	0,4	0,1	11,79	56,8	120,0	0,03	0,009	7,3	0,37	129,0
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	1,2	
Итого за обед		18,89	18,03	58,82	482,05						
ПОЛДНИК											
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	84,0						
Молоко обогащенное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	0,24	0,06	189,6	0,16	419
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Итого за полдник		6,48	6,44	32,26	213,0						
УЖИН											
Биточки мясные	80	15,1	10,3	13,3	212,0						307
Цветная капуста запеченная	150	4,71	4,93	8,52	99,0						
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	0	0	9,4	0,21	412
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		22,25	15,54	43,41	411,5						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		72,79	65,88	227,54	1822,34						

С 1,5 лет до 3 лет Понедельник. 8-ой день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,04	5,74	0,06	52,36	0,29			0,9	0,002	
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	0,07	0,03	0	88,0	0,10	
Каша «Дружба» вязкая	150	6,18	7,96	30,88	220,0	20,2	0,01	0,28	6,73	0,58	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	
Итого за завтрак		14,04	19,05	60,89	473,66						
Второй завтрак											
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Сок фруктовый	150	0,6	0	11,0	75	0,29	0,03	0,001	79,2	0,1	
Итого за второй завтрак		1,0	0,3	21,3	121,0						
ОБЕД											
Салат из горошка ,яйца и яблока	50	2,12	4,83	2,83	48,7						
Суп-пюре из птицы с гречками	150\10	5,7\1,2	7,4\0,6	7,5\7,6	119,25\36,8	0,4	0,09\0,009	0,03\0,03	64,3\3,6	0,5\0,3	
Суфле из отварной птицы	80	10,7	9,96	2,72	129,2	1,57	0,04	0,08	10,83	0,49	07027
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	0,07	0,09	24,6	0,67	
Компот сушеных фруктов (чернослив)	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	0,004	0,001	23,86	0,93	
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2		0,039	0,045	8,7	0,6	
Итого за обед		23,65	26,36	68,38	574,9						
ПОЛДНИК											
Печенье ДП	20	1,66	1,76	15,12	84						
Молоко обогащенное	150	4,5	4,8	6,3	85,0	5,7	0,02	0,001	172,5	0,07	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Итого за полдник		6,56	6,86	31,72	215,0						
УЖИН											
Салат из моркови растительным маслом	50	0,6	3,5	4,8	26,1	1,6	0,04	0,03	23,7	0,33	
Лапшевник с творогом	180	23,88	13,29	37,91	335,7	0,17	0,22	0,13	133,6	1,73	
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	0,14	0,04	112,0	0,28	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		30,29	19,52	73,34	534,1						
Смесь кисломолочная «Агуша-2»	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	
Итого за ДЕНЬ		81,34	77,09	263,63	2018,66						

С 1,5 лет до 3 лет ВТОРНИК. 9-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,04	5,74	0,06	52,36	0,29			0,9	0,002	
сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	0,07	0,03	0	88,0	0,10	
Каша жидкая на молоке из овсяных хлопьев	150	4,9	8,2	16,9	162,3	0,67	0,15	0,07	143,1	0,6	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	
Итого за завтрак		12,76	19,29	46,91	415,96						
Второй завтрак											
Банан	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Сок фруктовый	150	0,6	0	11,0	75	0,29	0,03	0,001	79,2	0,1	
Итого за второй завтрак		2,85	0,75	42,5	217,5						
ОБЕД											
Икра кабачковая с укропом	50	0,6	2,35	3,85	39,1	3,75	0,02	0,01	20,0	0,35	
Суп картофельный с фасолью	150	2,9	3,6	14,1	100,8	5,1	0,1	0,08	75,5	0,6	
Тефтели мясные с рисом	80	5,45	6,3	6,89	106,0	0,85	0,1	0,06	43,9	0,96	
Рагу из овощей	120	3,0	4,0	11,5	100,8	6,7	0,09	0,07	77,0	0,8	
Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	150	0,12	0,12	17,91	72,8	1,2	0,006	0,008	11,24	0,67	
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	0,6	
Итого за обед		13,73	16,73	67,54	483,7						
ПОЛДНИК											
Ватрушка с джемом собственного производства	50	3,07	4,07	26,4	164,99	0,31	0,01	0,05	5,69	0,31	12007
Молоко обогащенное	150	4,5	4,8	6,3	84	5,7	0,02	0,001	172,5	0,07	
Банан	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Итого за полдник		7,97	9,27	42,5	292,99						
УЖИН											
Салат из капусты свеж. с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	0,01	0,01	18,6	0,2	
Котлеты рубленые, запеченные в соусе молочном	80	18,97	13,46	11,5	208,9	0,31	0,13	0,07	84,8	0,89	
Каша гречневая рассыпчатая	80	4,5	3,5	21,9	144,2	0	0,05	0,11	7,5	2,4	
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	0,14	0,04	112,0	0,28	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		29,19	22,09	63,7	545,3						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	
Итого за ДЕНЬ		72,3	73,13	271,15	2055,45						

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,04	5,74	0,06	52,36	0,29	-	-	0,9	0,002	
Омлет натуральный запеченный	65	5,75	11,04	1,1	127,0	0,1	0,24	0,04	46,4	1,18	
Каша манная молочная с маслом	150	6,3	8,16	26,5	205,6	13,2	0,19	0,24	162,06	0,37	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	
Итого за завтрак		17,59	27,34	57,61	550,26						
Второй завтрак											
Груша	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Сок фруктовый	150	0,6	0	11,0	75	0,29	0,03	0,001	79,2	0,1	
Итого за второй завтрак		1,2	0,6	25,7	141,0						
ОБЕД											
Тушеная морковь с яблоком	50	0,62	3,06	4,14	46,38						
Суп-пюре из разных овощей	150	2,0	1,14	9,81	57,75	7,8	0,08	0,06	39,9	0,73	110
Биточки куриные паровые	80	11,9	12,3	7,9	190,6	0,4	0,1	0,05	34,4	1,2	
Макаронные изделия отварные	80	2,93	2,24	14,0	88,0		0,013	0,02	2,57	0,58	
Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	0,004	0,001	23,86	0,93	
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	0,6	
Итого за обед		19,34	19,11	69,96	531,68						
ПОЛДНИК											
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	0,09	0,07	37,9	0,76	470
Молоко обогащенное	150	4,5	4,8	6,3	84	5,7	0,02	0,001	172,5	0,07	
Груша	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Итого за полдник		11,44	8,23	40,89	281,0						
УЖИН											
Жаркое по-домашнему	150	18,5	9,97	12,42	234,8	6,5	0,19	0,15	32,8	3,22	
Винегрет овощной	50	0,67	3,08	4,21	45,8	5,12	0,021	0,02	11,6	0,42	
Отвар из шиповника	150	0,4	0,1	11,79	56,8	120,0	0,03	0,009	7,3	0,37	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		21,94	13,45	42,91	408,9						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	
Итого за ДЕНЬ		77,31	73,73	245,07	2012,84						

С 1,5 лет до 3 лет Четверг . 11-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,00	-	0,008	0,001	1,7	0,01	
Изделие творожное промышленного производства (Творожок «Агуша»)	50	4,2	2,25	1,75	44,5	-	-	-	50,0	-	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,86	5,46	14,88	129,84	6,0	0,01	0,21	3,94	12,4	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	
Итого за завтрак		13,83	15,09	41,84	316,84						
Второй завтрак											
Банан	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	0,05	0,04	8,0	0,6	386
Сок фруктовый	150	0,6	0	11,0	75	0,29	0,03	0,001	79,2	0,1	
Итого за второй завтрак		2,85	0,75	42,5	217,5						
ОБЕД											
Суп-пюре гороховый на м. \б-не	150	4,3	1,5	1,68	78,78	0,19	0,01	0,05	10,6	0,17	
Салат из свеклы с сыром	50	2,3	4,75	3,56	66,4	4,10	0,038	0,011	80,98	0,64	
Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16	0,17	0,05	30,5	1,89	
Картофель отварной	100	1,9	28,8	15,3	94,9	14,0	0,06	0,1	9,7	0,7	
Компот из клюквы	150	0,16	0,06	13,1	40,17	33,0	0	0	12,27	0,24	
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	0,6	
Итого за обед		29,03	43,16	47,81	478,45						
ПОЛДНИК											
Вафли	20	1,66	1,76	15,12	84						
Молоко обогащенное	150	4,5	4,8	6,3	85,0	5,7	0,02	0,001	172,5	0,07	
Банан	100	1,50	0,50	21,0	95,0	10,0	0,05	0,04	8,0	0,6	386
Итого за полдник		8,41	7,31	52,92	311,5						
УЖИН											
Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6,0	0,02	0,03	10,65	0,36	23
Фрикадельки рыбные	80	10,66	3,0	5,85	93,0	0,18	0,07	0,06	18,9	0,66	279
Рагу из овощей	100	2,5	3,39	9,63	84,21	5,62	0,08	0,06	64,24	0,71	
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	0	0	9,4	0,21	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		16,28	9,3	41,35	321,01						
Смесь кисломолочная «Агуша-2»	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	
Итого за ДЕНЬ		76,2	80,61	234,42	1745,3						

С 1,5 лет до 3 лет ПЯТНИЦА. 12-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,04	5,74	0,06	52,36	0,29	-	-	0,9	0,002	
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	0,07	0,03	0	88,0	0,10	
Каша вязкая пшеничная с маслом	150	5,56	5,28	32,55	200,0		0,02	0,15	15,5	1,34	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	
Итого за завтрак		12,63	16,27	57,73	429,86						
Второй завтрак											
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Сок фруктовый	150	0,6	0	11,0	75	0,29	0,03	0,001	79,2	0,1	
Итого за второй завтрак		1,0	0,3	21,3	121,0						
ОБЕД											
Суп картофельный с перловой крупой	150	5,7	7,4	7,5	119,25	0,4	0,09	0,03	64,3	0,5	
Рулет с луком и яйцом	80	9,9	8,2	7,8	145,3	2,7	0,13	0,06	39,4	1,1	
Рис отварной	80	1,94	2,86	19,56	112,0		0,01	0,013	0,72	0,28	
Компот из кураги и изюма	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	0,004	0,001	23,86	0,93	
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	0,6	
Итого за обед		19,43	18,83	68,97	525,5						
ПОЛДНИК											
Запеканка творожная	100	17,76	13,0	18,36	253,0	0,24	0,26	0,06	148,0	0,8	
Молоко обогащенное	150	4,5	4,8	6,3	84	5,7	0,02	0,001	172,5	0,07	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Итого за полдник		22,66	18,1	34,96	383,0						
УЖИН											
Салат из свеклы с черносливом	50	1,56	5,18	19,66	131,5	8,6	0,04	0,01	42,22	1,6	
Картофель, тушеный в соусе	80	1,7	4,7	12,4	99,2	1,46	0,04	0,07	13,7	0,65	
Биточки рубленые из кур паровые	80	11,9	12,3	7,9	190,6	0,4	0,1	0,05	34,4	1,2	
Компот из клюквы	150	0,19	0,07	15,73	48,2	39,6			14,7	0,28	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		17,72	22,55	70,18	541,0						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	
Итого за ДЕНЬ		79,24	81,05	261,14	2100,36						

С 1,5 лет до 3 лет СУББОТА. 13-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,04	5,74	0,06	52,36	0,29	-	-	0,9	0,002	
Изделие творожное промышленного производства (Творожок «Агуша»)	50	4,2	2,25	1,75	44,5	-	-	-	50,0	50	
Каша манная молочная с малом	150	6,3	8,16	26,5	205,6	13,2	0,19	0,24	162,06	0,37	
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	
Итого за завтрак		15,25	18,45	53,43	443,96						
Второй завтрак											
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Сок фруктовый	150	0,6	0	11,0	75	0,29	0,03	0,001	79,2	0,1	
Итого за второй завтрак		1,0	0,4	20,8	119,0						
ОБЕД											
Икра кабачковая с яйцом	50	2,0	5,9	3,67	74,2						
Борщ с мясом	150	5,93	4,36	8,23	96,0	9,36	0,08	0,07	36,75	1,31	
Котлеты мясные паровые	80	11,7	4,7	4,3	100,04	0	0,09	0,04	10,8	0,8	
Калуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8	11,3	0,04	0,03	59,3	0,84	
Напиток из лимонов	150	0,04	0,004	18,1	69,9	1,42	-	-	9,4	0,21	
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	0,6	
Итого за обед		23,35	19,8	52,24	484,14						
ПОЛДНИК											
Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	0,07	0,03	0	88,0	0,10	
Молоко детское	150	4,5	4,8	6,3	84	5,7	0,02	0,001	172,5	0,07	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	0,02	0,03	16,0		386
Итого за полдник		7,22	8,15	16,1	164,0						
УЖИН											
Говядина, тушенная с черносливом	100	15,88	6,83	7,09	158,78	1,08	0,19	0,09	31,18	2,48	07012
Картофель, тушенный с луком	130	2,27	6,81	14,82	136,46	8,4	0,06	0,09	22,15	0,98	08010
Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	-	-	9,4	0,21	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Итого за ужин		20,59	13,95	43,5	395,74						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		73,21	65,75	194,07	1706,84						

С 1,5 лет до 3 лет ВОСКРЕСЕНЬЕ 14-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн./ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты
ЗАВТРАК											
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,50		0,018	0,048	6,9	0,6	
Масло сливочное	7	0,04	5,74	0,06	52,36	0,29	-	-	0,9	0,002	
Изделие творожное промышленного производства (Творожок «Агуша»)	50	4,2	2,25	1,75	44,5	-	-	-	50,0	50	
Каша гречневая молочная	150	7,8	7,9	29,4	220,7	11,4	0,07	0,31	7,56	2,35	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	0,11	0,03	94,3	0,1	414
Итого за завтрак		16,75	18,19	56,33	459,06						
Второй завтрак											
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Сок фруктовый	150	0,6	0	11,0	75	0,29	0,03	0,001	79,2	0,1	418
Итого за второй завтрак		1,0	0,3	21,3	121,0						
ОБЕД											
Икра кабачковая с зеленью	50	0,6	2,35	3,85	39,1	3,75	0,02	0,01	20,0	0,35	10
Суп с изделиями макаронными на мясном бульоне	150	2,43	5,47	8,64	92,8	1,84	0,03	0,03	10,0	1,2	86
Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134,0	0,16	0,17	0,05	30,5	1,89	306
Пюре картофельное с морковью	100	1,9	3,08	12,01	83,4	10,4	0,07	0,08	24,9	0,67	340
Компот из свежих фруктов (яблок)	150	0,12	0,12	17,91	72,8	1,2	0,006	0,008	11,24	0,67	390
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0,039	0,045	8,7	0,6	
Итого за обед		25,42	17,57	56,58	486,6						
ПОЛДНИК											
Вафли	20	1,66	1,76	15,12	84						
Молоко обогащенное	150	4,5	4,8	6,3	85,0	5,7	0,02	0,001	172,5	0,07	419
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0,03	0,03	19,0	2,3	386
Итого за полдник		6,56	6,86	31,72	215,0						
УЖИН											
Суфле из рыбы	80	10,66	8,9	3,29	122,0	0,26	0,1	0,06	39,0	0,64	284
Капуста цветная запеченная	150	4,71	4,93	8,52	99,0						
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	-	-	9,4	0,21	412
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	95,3	-	0,024	0,064	9,2	0,8	
Итого за ужин		18,6	14,24	38,23	345,3						
Кефир 3,2%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	0,34	0,08	240,0	0,2	420
Итого за ДЕНЬ		74,13	62,16	212,16	1726,96						