

зимне-весенний
 сезонная категория: 1-3 года
 сельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Полдник Понедельник 1 день 1	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	4,8	22,9	153	230-п	2021
Итого за прием пищи:	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
		350	9,5	11,5	42,9	313,1		
Обед								
II Завтрак								
Итого за прием пищи: Итого за завтрак:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
		100	0,4	0,3	10,3	47		
		450	9,9	11,8	53,2	360,1		
Обед								
Итого за обед:	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) огурцы	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	4,2	45	95	2021
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	60/20	7,6	8,2	3,2	123,9	293-м	2016
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,7	67,5	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
		590	15,4	15,9	69,5	487,9		
	Полдник							
Итого за полдник: Итого за день:	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
		200	6,6	7,4	28,9	208,7		
		31,9	35,1	151,6	1056,7			

Этот зимне-весенний
эргастный категория: 1-3 года
портик

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Соль, г			
Неделя 1 день 2									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-гтк	2008	
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
того за прием пищи:									
		350	10,6	11,6	43,3	318,6			
II Завтрак									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
того за прием пищи:									
		100	0,4	0,4	9,8	44			
того за завтрак:									
		450	11	12	53,1	362,6			
Обед									
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,4	1,8	2,3	27,3	26	2021	
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,5	2,3	6,7	53,6	128	2021	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	60/20	5,9	9,7	8,3	143,8	304-м	2016	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,9	2,4	16,9	100,9	223	2021	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,1	0,1	8,3	34,5	486	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021	
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	580	2021	
того за обед:									
		570	14	17,26	69	488,1			
Полдник									
	КАША «ДРУЖБА»	130	3,3	4,4	17,5	122,7	229-п	2021	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,2	2	10,9	70,4	465	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	8	0,6	0,1	3,9	18,7	573	2021	
того за полдник:									
		298	6,1	6,5	32,3	211,8			
того за день:									
		31,1	35,76	154,4	1062,5				

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 1-3 года
средн

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Неделя 1 день 3	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,2	0	0,5	3,3	149	2021
	помидоры							
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ отварной	130	8	5,3	16,1	145	375	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	22	1,7	0,2	10,8	51,5	573	2021
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	79	2021
Итого за прием пищи:		350	10,2	11,4	35,1	284,7		
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
Итого за прием пищи:		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
Итого за завтрак:		500	11	11,6	50,3	349,2		
Обед								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	40	0,5	2,4	6,55	50	24-п	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,6	3,1	9,0	70,3	100	2021
	КНЕДЛИ РЫБНЫЕ припущенные-тгк	50	6,34	2	2,98	56,3	302-тгк	2021
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ИКРА ОВОЩНАЯ (консервированная)	120	2,8	7,7	10,49	122,4	401-п	2021
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	18,1	75,7	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
Итого за обед:		585	15,2	15,8	67,5	474,4		
Полдник								
	ОЛАДЬИ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
	КАКАО С МОЛОКОМ	155	2,6	2,2	10,7	72,9	462	2021
Итого за полдник:		215	6,62	6,8	32,1	216,1		
Итого за день:			32,86	34,18	149,86	1039,7		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, Жиры, Углевод		ы, г			
			г	г				
Завтрак								
Неделя 1 день 4	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	25	3,6	6,5	5	93	65	2021
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ гречневой	150	4,4	4,1	12,7	106,4	140	2021
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,2	1	8,6	48	460	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	8	0,6	0,1	3,2	16,5	574	2021
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	65	0,3	0,2	13	54,6	446-п	2021
Итого за прием пищи:		398	10,1	11,9	42,5	318,5		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого за завтрак:		498	10,5	12,2	52,8	365,5		
Обед								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленное производство)	30	0,6	2,7	2,3	35,4	150	2021
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,7	2,3	37,1	104	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	4	23,7	147,9	256	2021
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,3	0	16,7	67,5	485-п	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за обед:		540	15	16,3	69,2	491,6		
Полдник								
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021
Итого за полдник:		200	6,6	7,4	28,9	208,7		
Итого за день:			32,1	35,9	150,9	1065,8		

ИИИ: зимне-весенний
 энергетическая категория: 1-3 года
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
неделя 1 день 5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,4	3,4	28,8	53	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ-тк	130	6,1	9,3	9	144,4	268-гтк	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021
того за прием пищи:								
		355	9,6	11,2	35,7	280,8		
II Завтрак								
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (персиковый)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021
того за прием пищи:								
		150	0,8	0,2	15,2	64,5		
того за завтрак:								
		505	10,4	11,4	50,9	345,3		
Обед								
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,4	1,5	1,7	21,9	2	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	150	1,3	1,7	12,7	71,3	89-м/297-гтк	2016/2011
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	7,5	6	3,6	98,7	281-м	2016
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	115	2,5	7,6	18,8	153,8	142	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	15,1	63	495	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
того за обед:								
		540	15,45	17,3	72,7	509,8		
Полдник								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,5	6,2	16,7	145,5	139	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,2	0,1	7,6	32	459	2021
	ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,5	582	2021
того за полдник:								
		320	6,5	7,3	31,7	219		
того за день:								
		32,35	36,0	155,3	1074,1			

Зимне-весенний
рациональная категория: 1-3 года
недельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В, г			
Завтрак									
Неделя 2, день 6	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	140	5,1	5,8	15,6	135,8	139	2021	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	155	2,2	1,9	10,5	68,2	465	2021	
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ггк	2024	
	СОУС шоколадный	10	0,6	0,5	4,2	23,9	443-п	2021	
		350	9,7	11,8	42,5	316,8			
II Завтрак									
Итого за прием пищи:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	82	2021	
		100	0,8	0,2	7,5	38			
Итого за завтрак:		450	10,5	12	50	354,8			
Обед									
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,2	1,8	0,8	20,4	16	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	4,2	45	95	2021	
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	6,7	7,1	9,6	139,1	299-м	2016	
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	4	28,5	161,1	386-п	2021	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,1	0,1	8,3	34,5	486	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,4	10	51,5	574	2021	
Итого за обед:		545	14,1	17	69	494,6			
Полдник									
	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	20	2,9	5,2	4	74,4	65	2021	
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ с изюмом	50	2,3	1,2	13,1	72,1	243-п	2021	
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,7	0,9	5,6	32,7	471	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	7	28,5	457	2021	
Итого за полдник:		230	6,1	7,4	29,7	207,7			
Итого за день:			30,7	36,4	148,7	1057,1			

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 вариант

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Неделя 2 день 7								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	0,8	2,4	2,3	34	25	2021
	ГУЛЯШ из отварного мяса	55	5,2	5,7	2,2	85,3	293-м	2016
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,9	2,4	16,9	100,9	223	2021
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	8,6	36	459	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	10	0,8	0,1	4,9	23,4	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021
Итого за прием пищи:		405	10,65	11	38,9	300,6		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
		100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак:		505	11,05	11,3	48,7	344,6		
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,6	2,4	3,4	37,6	1	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с фрикадельками из кур	150	1,3	1,7	12,7	71,3	89-м/297 ТТК	2016/2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ-ТТК	50	4,4	2,9	5,8	66,9	239-ТТК	2011
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	2,6	7,9	19,6	160,8	142	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,9	10,2	66	465	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
Итого за обед:		550	14	17,1	71,4	496,2		
Полдник								
	БЛИНЧИКИ из п/ф	45	1,8	3,6	12,2	88,9	3-ТТК	2024
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,1	471	2021
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,3	11	75,2	462	2021
Итого за полдник:		220	5,62	7,2	31,5	213,2		
Итого за день:			30,67	35,6	151,6	1054		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 страна:

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Б, г			
Неделя 2 день 8									
	Икра свекольная	40	0,6	1,4	3,4	28,8	53	2021	
	Омлет натуральный (ТТК)	130	6,1	9,3	9	144,4	268-ТТК	2021	
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
	Хлеб ржаной	10	0,8	0,2	4	20,6	574	2021	
	Чай с молоком	150	1,2	1	8,6	48	460	2021	
		350	10,2	12,1	34,8	288,6			
Итого за прием пищи:									
		II Завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021	
		150	0,8	0,2	15,2	64,5			
		500	11	12,3	50	353,1			
Итого за завтрак:									
		Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	2,4	3,3	37,6	9	2021	
	Рассольник Ленинградский	150	1,6	3,1	8	65,7	100	2021	
	Птица тушеная	55	6,5	5,9	1,6	85,7	318-м/372-м	2016	
	Каша гречневая вязкая	120	1,8	3,5	20,4	120	324	2008	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	15,1	63	495	2021	
	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	574	2021	
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
		560	14,5	15,76	68,2	470,3			
Итого за обед:									
		Полдник							
	Шанежка с яблоками	50	2,2	2,8	22,2	122,8	539-п	2021	
	Молоко кипяченое	150	4,4	4	6,8	80,3	469	2021	
		200	6,6	6,8	29	203,1			
			32,1	34,86	147,2	1026,5			
Итого за полдник:									
Итого за день:									

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 период:

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Ы, г			
Завтрак									
неделя 2 день 9	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	8,8	11,3	11,9	184,5	224-гтк	2008	
	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (порциями)	20	0,1	0	13,2	53,1	86	2021	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	8,4	34,2	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
Итого за прием пищи:									
		350	10,6	11,6	43,3	318,6			
II Завтрак									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021	
		100	0,4	0,4	9,8	44			
		450	11	12	53,1	362,6			
Обед									
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ с сухофруктами	40	0,5	2,4	6,5	50	24-п	2021	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,7	4,2	45	95	2021	
	СМЕТАНА терм.	5	0,1	0,8	0,2	7,9	433	2021	
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	50	7,5	6	3,6	98,7	281-м	2016	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ И ОВОЩИ	120	3,3	4,6	19,1	131,3	400-ттк	2021	
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (зеленый горошек)	160	0,3	0	17,7	71,9	485-п	2021	
	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	25	2	0,4	10	51,5	574	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	580	2021	
	ВАФЛИ	560	15,1	17,2	69	491,7			
	Итого за обед:								
		50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021	
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6,6	7,4	28,9	208,7			
		32,7	36,6	151	1063				
III Завтрак									
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,2	3,6	22,9	132,9	547-п	2021	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,8	6	75,8	470	2021	
		200	6,6	7,4	28,9	208,7			
		32,7	36,6	151	1063				
Итого за полдник:									
		32,7	36,6	151	1063				
Итого за день:									

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 1-3 года
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Завтрак									
неделя 2 день 10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (3-й вариант)	30	4,3	7,8	6	111,6	65	2021	
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	150	3,6	3,7	12,3	97,5	140	2021	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,1	7,1	30	459	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,4	35,1	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,2	0,2	6	30,9	574	2021	
Итого за прием пищи:									
		360	10,4	11,9	38,8	305,1			
II Завтрак									
неделя 2 прием пищи:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	82	2021	
		100	0,4	0,3	10,3	47			
		460	10,8	12,2	49,1	352,1			
Обед									
неделя 2 обед:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	35	0,5	2,1	2,2	29,5	31	2021	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыбными	180	1,7	5,7	13,4	112,1	123-п	2021	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	55	6,1	6,5	8,8	127,4	299-м	2016	
	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	110	3,3	2,5	10,2	77	172	2021	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	501	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021	
		570	15,4	17,3	67,6	498,5			
	Полдник								
	неделя 2 полдник:	ОЛАДЬИ	60	4,1	4,5	21,5	143,2	431-м	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		160	2,2	2	10,9	70,4	465	2021	
Итого за прием пищи:									
		220	6,3	6,74	32,3	213,6			
Итого за день:									
			32,5	36,24	149	1064,2			

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	481	11	12	52	357
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		8,4	9,4	40,6	280
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		10,5	11,75	50,75	350
выход норм в % соотношении за 5 дней		25	25	25,6	25

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	565	15,02	16,51	69,57	490,36
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		14,7	16,45	71,05	490
выход норм в % соотношении за 5 дней		35,8	35,1	34,3	35

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого полдники за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	246,6	6,484	7,076	30,78	212,86
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:		6,3	7,05	30,45	210
выход норм в % соотношении за 5 дней		15,4	15	15,2	15

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК =75% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	0	32	35	152	1060
СанПиН 100 % суточной нормы:		42	47	203	1400
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:		31,5	35,25	152,25	1050
выход норм в % соотношении за 5 дней		76,34	75,29	75	75,7

ИТОГО ЗАВТРАК 25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
473	11	12	50	353		
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	42	47	203	1400		
СанПиН 100 % суточной нормы:	8,4	9,4	40,6	280		
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:	10,5	11,75	50,75	350		
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:	25,88	25	25	25		
выход норм в % соотношения за 5 дней						

ИТОГО ОБЕД 35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
557	15	17	69	490		
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	42	47	203	1400		
СанПиН 100 % суточной нормы:	14,7	16,45	71,05	490		
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:	35	35,90	34,0	35		
выход норм в % соотношения за 5 дней						

ИТОГО ПОЛДНИК 15% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
214,00	6,24	7,11	30,28	209,26		
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	42	47	203	1400		
СанПиН 100 % суточной нормы:	6,3	7,05	30,45	210		
норма по СанПиН 15 % от суточной нормы:	15	15	15	15		
выход норм в % соотношения за 5 дней						

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД + ПОЛДНИК = 75% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	32	36	150	1053		
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	42	47	203	1400		
СанПиН 100 % суточной нормы:	31,5	35,25	152,25	1050		
норма по СанПиН 75 % от суточной нормы:	75,56	76,47	73,65	75,21		
выход норм в % соотношения за 5 дней						

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	450	9,9	11,8	53,2	360,1
2 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
3 ДЕНЬ	500	11	11,6	50,3	349,2
4 ДЕНЬ	498	10,5	12,2	52,8	365,5
5 ДЕНЬ	505	10,4	11,4	50,9	345,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	480,60	10,56	11,80	52,06	356,54
6 ДЕНЬ	450	10,5	12	50	354,8
7 ДЕНЬ	505	11,05	11,3	48,7	344,6
8 ДЕНЬ	500	11	12,3	50	353,1
9 ДЕНЬ	450	11	12	53,1	362,6
10 ДЕНЬ	460	10,8	12,2	49,1	352,1
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	473,00	10,87	11,96	50,18	353,44
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	476,80	10,72	11,88	51,12	354,99

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	590	15,4	15,9	69,5	487,9
2 ДЕНЬ	570	14	17,26	69	488,1
3 ДЕНЬ	585	15,24	15,8	67,5	474,4
4 ДЕНЬ	540	15	16,3	69,2	491,6
5 ДЕНЬ	540	15,45	17,3	72,7	509,8
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	565	15,02	16,51	69,57	490,36
6 ДЕНЬ	545	14,1	17	69	494,6
7 ДЕНЬ	550	14	17,1	71,4	496,2
8 ДЕНЬ	560	14,5	15,76	68,2	470,3
9 ДЕНЬ	560	15,1	17,2	69	491,7
10 ДЕНЬ	570	15,4	17,3	67,6	498,5
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	557,00	14,62	16,87	69,04	490,26
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД):	561,00	14,82	16,69	69,31	490,31

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ГОДА	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
2 ДЕНЬ	298	6,1	6,5	32,3	211,8
3 ДЕНЬ	215	6,62	6,78	32,1	216,1
4 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
5 ДЕНЬ	320	6,5	7,3	31,7	219
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	246,60	6,48	7,08	30,78	212,86
6 ДЕНЬ	230	6,1	7,4	29,7	207,7
7 ДЕНЬ	220	5,62	7,2	31,5	213,2
8 ДЕНЬ	200	6,6	6,8	29	203,1
9 ДЕНЬ	200	6,6	7,4	28,9	208,7
10 ДЕНЬ	220	6,3	6,74	32,3	213,6
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	214,00	6,24	7,11	30,28	209,26
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИКИ):	230,30	6,36	7,09	30,53	211,06