

Возрастная категория с 2 до 3 лет

1 день - понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,39	5,88	21,46	157,17
7.13/10/1	Кофейный напиток	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.035/2	Батон с маслом	25/6	1,96	5,7	13,38	103,63
	Итого:	355,0	8,87	14,11	47,56	354,85
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46
	Обед					
7.6/2/3	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,48	6,78	55,63
7.33/1/2	Салат из отварного картофеля, морская капуста, репчатый лук с растительным маслом	40	0,6	3,42	4,94	58,06
7.н 163/7	Котлета мясная	70	13,74	11,65	2,46	187,52
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	5,1	3,02	35,47	201,2
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180,0	0,44	0,02	16,19	70,515
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	640	24,07	21,01	84,22	655,32
	Полдник					
7.19/5	Суфле творожное	100,0	12,01	18,49	13,69	300,6
7.2/11/2	Соус молочный сладкий	20,0	0,47	1,01	2,98	25,06
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,85	36,95
7.189-3	Батон	20,0	1,54	0,6	10,66	47,0
	Итого:	290	14,02	20,1	36,18	409,61
	Итого за день	1385	47,46	55,32	178,04	1465,78

Возрастная категория с 2 до 3 лет

2 день - ВТОРНИК

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным	150,0	3,91	4,08	21,32	147,93
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	138,42
7.035/2	Батон с с маслом	25,0	1,96	5,7	13,38	103,63
	Итого:	355,0	9,26	13	56,27	389,98
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150,0	1,30	3,42	9,11	74,62
7.10/1/2	Салат из моркови с раст маслом	40,0	0,47	2,7	5,35	43,73
7.9/7/1	Биточки рыбные	70,0	9.46	1,31	5,42	93.59
7.3/3/2	Картофельное пюре	130,0	2,65	4,04	19,76	134,83
7.2/10/1	Компот из яблок и изюма	180,0	0,09	0,01	15,61	64,57
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10.02	46,2
	Итого:	600,0	18,67	20,63	74,3	562,6
	Полдник					
7.362	Пюре из гороха со сливочн маслом	150,0	7,73	3,6	19,43	149,12
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	28,89
7.150/2	Ватрушка с повидлом	70,0	4,59	4,25	38,43	226,71
	Итого:	370	12,35	7,85	64,65	404,72
	Итого за день	1425	40,78	41,58	205,32	1403,33

Возрастная категория с 2 до 3 лет

3 день - среда

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, __.	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	23,46	173,61
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	138,42
7.035/3	Батон с маслом	25,0/6	2,34	5,7	13,38	103,63
	Итого:	355,0	10,56	13,66	58,41	415,66
	Второй завтрак					
7.031	Сок или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.14/2/2	Суп из разных овощей	180,0	1,4	4,91	8,61	90,28
7.31/1/2	Салат из отварного картофеля, репчатого лука, соленым огурцом с раст маслом	40,0	0,59	2,43	4,54	45,97
7.н163/7	Котлета мясная	70,0	13,74	11,65	2,46	187,52
7.15/3/2	Свекла тушеная в моло.соусе	130,0	2,86	3,19	18,13	109,2
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,01	15,35	63,31
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.052	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	660,0 '	24,13	21,4	79,07	626,41
	Полдник					
7.н038/2	Омлет натуральный	80,0	6,28	8,75	2,01	124,99
7.075	Кефир	150	4.19	4.79	6.14	83.86
7.189-3	Батон	20,0	1,54	0,6	10,66	47
7.308	печенье	30	3.12	1.56	23.04	137.4
	Итого:	250.0	12.01	14.14	18.81	255.85
	Итого за день	1365	49.21	49.30	166.39	1343.92

Возрастная категория с 2 до 3 лет

4 день — четверг

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис.греча) со сливочным маслом	150,0	3,65	4,82	18,33	137,96
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.189-7	Батон	25,0	1,93	0,75	13,33	58,75
7.435/5	Сыр	9,0	2,15	2,22	0	29,15
	Итого:	364,0	10,25	10,32	44,38	319,91
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый или фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.20/2/2	Суп-лапша на курином бульоне	180,0	1,59	2,76	10,96	80,06
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы репч луком и раст маслом	40,0	0,76	2,47	6,34	55,34
7.5/9/1	Биточки(котлеты) из мяса кури	70,0	12,39	12,02	11,22	223,56
7.8/3/2	Капуста тушеная	130,0	3,02	2,46	15,06	89,59
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180,0	0,43	0,00	15,54	63,94
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	640,0	21,42	21,68	75,49	603,43
	Полдник					
7.н64-с-2	Картофельное пюре	130,0	1,97	2,5	14,74	95,3
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0	0,00	8,85	36,95
7.367/1	Огурец консервированный	20,0	0,15	0,02	0,46	2,6
	Итого	300,0	2,12	2,52	24,05	134,85
	Всего за день	1404	34,29	34,62	154,02	1104,19

Возрастная категория с 2 до 3 лет

5 день - ПЯТНИЦА

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	94,05
7.189-8	Батон	25,0	1,93	0,75	13,33	58,75
7.435/5	Сыр	9	2.15	2.22	0.	29.14
	Итого:	364	11,01	9,71	50,93	348,35
	Второй завтрак					
7.031	Сок или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Обед					
7.11/2/3	Рассольник с крупой и сметаной	180,0	1,67	4,19	12,63	101,64
7.2/1/2	Горошек зеленый с яйцом	40,0	2,21	2,04	1,78	37,91
7.5/9/1	Котлета мясная	70	12.39	12.02	11,22	223,56
7.3/3/4	Картофельное пюре	120,0	2,68	2,91	21,55	130,82
7.5/10/1	Компот из чернослива и изюма	180,0	0,29	0,00	21,08	86,73
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	680,0	20,63	17,79	84,04	622,58
	Полдник					
7.21/2/3	Суп молочный с лапшой	150,0	2,47	2,87	9,39	79,79
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	8,85	36,95
3.8/21/3	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом(джемом)	75,0	4,03	5,79	41,56	234,0
-	Итого:	375,0	6,5	8,66	59,8	350,74
	Итого за день	1519,0	38,64	36,26	204,87	1367,67

Возрастная категория с 2до-3 лет

6 день — понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,39	5,88	21,46	157,17
7.14/10/1	Какао	180,0	3,39	3,22	21,57	138,42
7.189-8	Батон	25,0	1,93	0,75	13,33	58,75
7.435/5	Сыр	9,0	2,15	2,22	0	29,14
	Итого:	364,0	20,49	12,07	56,36	383,48
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46
	Обед					
7.29/2/2	Суп -пюре гороховый	180,0	7,49	1,99	21,06	138,06
7.10/1/2	Салат из моркови с растительным маслом	40,0	0,47	2,7	5,35	43,73
7.н163/7	Котлета мясная	70,0	13,74	11,65	2,46	187,52
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130,0	5,1	3,02	35,47	201,2
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	10,55	46,44
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
7.34/2/2	Гренки	20,0	1,71	0,19	10,94	55,44
/	Итого:	630,0	31,72	19,99	104,21	754,79
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога	120,0	15,92	19,52	15,19	334,52
7.351	Сгущенное молоко	20,0	1,47	1,74	11,47	65,54
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,85	36,95
	Итого:	290	17,39	21,26	35,51	437,01
	Итого за день	1384,0	61,47	53,42	206,18	1621,28

Возрастная категория с 2 до 3 лет

7 день — вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеиды, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150,0	3,7	4,83	18,15	142,33
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.035/2	Батон с маслом	25,0	1,96	5,7	13,38	103,63
	Итого.	355,0	8,18	13,06	44,25	340,01
	Второй завтрак					
7.031	Сок или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
		100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.423/2	Суп рыбный с крупой	150,0	6,31	2,13	12,99	101,55
7.3/1/2	Салат из б/кач капусты с раст. маслом *	40	0,66	2,71	5,15	45,02
7.14/7/1	Суфле из рыбы	70,0	11,33	3,39	2,55	114,26
7.3/3/2	Картофельное пюре	130,0	2,65	4,04	19,76	134,83
7.15/13	Напиток из вишни	150,0	0,08	0,00	12,06	46,54
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	580,0	23,87	12,69	70,89	524,6
	Полдник					
7.180-4/1	Рагу из овощей	130,0	2,41	2,32	11,94	80,77
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	28,89
7.118р/1	Плюшка с маком	60,0	4,96	5,44	32,09	215,05
	Итого:	340,0	7,4	7,76	50,82	324,71
	Итого за день	1375,0	39,95	33,61	176,06	1235,32

Возрастная категория с 2 до 3 лет

8 день — среда

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом с	150,0	4,62	5,15	28,17	187,03
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	138,42
7.189-8	Батон	25,0	1,93	0,75	13,33	58,75
7.435/5	Сыр	9,0	2,15	2,22	0	29,14
	Итого:	364,0	12,09	11,34	63,07	413,34
	10-00					
7.031	Сок или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.5/2/3	Свекольник со сметаной	150,0	1,31	3,43	10,53	80,00
7.33/1/2	Салат из отварного картофеля.м	40,0	0,6	3,42	4,94	58,06
7.10/3	Морковь тушенная	150,0	2,1	6,91	15,69	136,12
7.н163/7	Котлета мясная	70,0	13,74	11,65	2,46	187,52
7.3/10/2	Компот из яблок и чернослива	150,0	0,09	0,01	12,78	53,06
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
		630,0	20,64	27,12	61,64	589,81
	Полдник					
7.038/2	Омлет натуральный	80,0	6,28	8,75	2,01	124,99
7.075	Кефир	150,0	4,19	4,79	6,14	83,86
7.308	Печенье	30,0	3,12	1,56	23,04	137,4
	Итого:	260,0	13,59	15,1	31,9	346,25
	Итого за день	1354,0	46,82	53,66	166	1395,4

Возрастная категория с 2 до 3 лет

9 день - четверг

Номер	Наименование блюд	Выход,Г	Белки,г	Жиры	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4/2	Каша молочная ассорти пшеничная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	24,23	173,61
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.035/3	Батон с маслом	25/60	1,96	5,7	13,38	103,63
	Итого:	355	8,6	13,01	47,57	356,53
	10-00					
7.031	Сок или фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	4,10	7,18	75,24
7.2/1/2	горошек зеленый с яйцом	29/11	2,21	2,04	1,78	37,91
7.9/8/4	Печень по-строгановски	70,0	9,31	10,83	1,91	158,74
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	3,26	3,57	26,40	155,93
7.193	Кисель из шиповника	200	0,29	0,00	19,08	80,22
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	630	17,41	21,89	77,17	599,08
	Полдник					
7.29/1/2	Салат из картоф.морк.свеклы репч луком.соленым огурцом	40	0,58	3,59	4,39	55,92
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,85	36,95
7.7/12	Ватрушка с яблоками	65,0	4,77	5,6	32,02	214,012
	Итого:	345	6,58	11,59	54,48	368,93
	Итого за день	1430	33,09	46,59	189,32	1370,54

Возрастная категория с 2 до 3 лет

10 день -пятница

Номер	Наименование блюд	Выход,Г	Белки,г	Жиры	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.14/4/2	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	138,42
7.189-8	Батон	25,0	1,93	0,75	13,33	58,75
7.435/5	Сыр	9,0	1,93	2,22	0	29,15
	Итого:	364	11,66	10,4	59,78	392,73
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.20/2/3	Суп —лапша на курином бульоне	150,0	1,31	2,31	9,12	66,71
7.26/1/2	Салат из свеклы с черносливом	40,0	0,54	2,97	8,83	65,63
7.6/9/2	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180,0	12,44	10,8	29,10	283,84
7.15/10/2	Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	67,5
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,0
	Итого:	560,0	17,49	16,5	81,79	565,88
	Полдник					
7.8/3/2	Капуста тушеная	130,0	3,02	2,46	15,06	89,58
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	28,88
7.189-3	Батон	20,0	1,54	0,6	10,66	47,0
7.307-1	пряник	55	фев.64	.54	42.74	192
	Итого:	300	4,59	3,06	32,51	192,50
	Итого за день	1324,0	34,21	30,06	184,18	1170,07

Возрастная категория с 2 до 3 лет

11 день - понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,39	5,88	21,46	157,17
7.13/10/1	Кофейный напиток	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.035/2	Батон с маслом	25,0	1,96	5,7	13,38	103,63
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовыйили фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.5/2/3	Свекольник со сметаной	150,0	1,31	3,43	10,53	80,0
7.30/1/2	Салат из отварн картофеля .моркови.с репч лукомсоленным огурцом с растительным маслом	40,0	0,57	5,36	4,41	74,62
7.061/3	Бигус с мясом	180	9,14	8,69	13,08	170,66
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	10,65	46,44
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	560	14,23	17,92	57,05	454,12
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога	120,0	15,92	19,52	15,19	334,52
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	28,89
7.189-3	Батон	20,0	1,54	0,6	10,66	47,0
7.351	сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,536
	Итого:	290	17,49	20,12	32,64	410,41
	Итого за день	1305	41,09	52,25	147,35	1265,38

Возрастная категория с 2 до 3 лет

12 день - вторник

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	24,23	173,61
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.435/5	Сыр	9,0	2,15	2,22	0	29,15
•	Итого:	364	11,43	10,24	50,28	355,56
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовыйили фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.423/2	Суп рыбный с крупой	150,0	6,31	2,13	12,99	101,55
7.6/1/2	Салат из б/качанной капусты с растительным маслом	40,0	0,64	2,69	4,55	41,59
7.9/7/1	Биточки(котлеты) рыбные	70,0	9,46	1,31	5,42	93,59
7.3/3/2	Картофельное пюре	130,0	2,65	4,04	19,76	134,83
7.3/10/2	Компот из яблок и чернослива	150,0	0,09	0,01	12,78	53,06
7.Н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	580 0	21,99	10,6	73,88	507,02
	Полдник					
7.22/2/2	Суп молочный с крупой	180	3,14	4,09	11,69	103,95
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	8,85	36,95
7.118р/4	Плюшка с маком	60	4,96	5,44	32,09	215,04
	Итого:	390	8,1	9,53	52,63	355,94
	Итого за день	1434	42,02	30,47	186,89	1264,52

13 день - среда

Возрастная категория с 2 до 3 лет

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150,0	4,4	5,79	22,01	165,55
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	138,42
7.035/2	Батон с маслом	25,6	1,96	5,7	13,38	103,63
	Итого:	355,0	8,8	14,71	53,74	383,47
	10-00					
7.031	фрукт или сок	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.12/2/3	Суп картофельный	150,0	1,01	1,89	7,63	54,43
7.31/1/2	Салат из отварного картофеля.с репч луком соленым огурцом растительным маслом	40	0,88	3,65	6,81	69,04
7.н243/3	Голубцы (ленивые)	150,0	9,05	7,94	10,83	158,4
7.6/10,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	10,55	46,44
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	530 0,	16,69	20,78	60,28	513,31
	Полдник					
7.2/6/1	Омлет натуральный	70	6,82	9,67	1,21	133,05
7.075	Кефир	150,0	4,19	4,79	6.14	83.86
7.189-8	Батон	25	1.93	0.75	13.33	58.75
7.1/1/7	джем	20	0.08	0	13.9	53.0
	Итого:	280,0	10,25	10,06	34,42	282,57
	Итого за день	1265	36,24	44,54	158,64	1225,35

Возрастная категория с 2 до 3 лет

14 день — четверг

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным	150,0	3,91	4,08	21,32	147,93
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.189-8	Батон	25,0	1,93	0,75	13,33	58,75
7.435/5	Сыр		2,15	2,22	0	29,15
	Итого:	355,0	10,51	9,58	47,37	329,88
	Второй завтрак					
	10-00					
7.031	фрукт или сок	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
7.55с/1	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	150,0	1,99	3,34	13,16	92,82
7.27/1/2	Салат из отварного картофеля .кукурузы.и репч лука с раст маслом	40,0	0,76	2,47	6,34	55,34
7.5/9/1	Биточки из мяса кур	70,0	12,39	12,02	11,22	223,56
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	3,26	3,57	26,4	155,94
7.15/10/2	Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	67,5
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	580,0	20,15	24,24	79,07	677,56
	Полдник					
7.15/3/2	Свекла тушеная в молочном соусе	130,0	2,86	3,19	18,13	109,2
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0,00	0,00	8,85	36,95
7.12/12/1	Пирожки с курагой	70,0	5,37	2,85	33,71	188,58
	Итого:	350,0	8,23	5,0	60,69	334,73
	Итого за день	1385	39,39	39,96	197,23	1350,21

Возрастная категория с 2 до 3 лет

15 день —пятница

Номер	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.14/10/2	Какао с молоком	150	2,52	2,53	12,72	94,05
7.035/2	Батон с маслом	25/6	1,96	5,7	13,38	103,63
	Второй завтрак					
7.031	Фрукт или сок	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.11/2/2	Рассольник с крупой сметаной	180	1,67	4,19	12,63	101,637
7.11/1/2	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	40,0	0,42	2,35	5,96	42,52
7.н163/7	Котлета мясная	70,0	13,74	11,65	2,46	187,52
7.н64-с-2	Картофельное пюре	130,0	1,97	2,5	14,74	95,3
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,24	0,00	15,51	63,75
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	580	20,51	20,34	66,16	546,11
	Полдник					
7.38/3/1	Запеканка морковная	130,0	3,21	4,83	25,88	144,38
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	28,88
7.185/4	Повидло	20,0	0,06	0	9,98	37,8
7.308/6	Печенье	20,0	2,08	1,04	15,36	91,6
	Итого:	320	5,38	5,87	58,01	302,66
	Итого за день	1325	35,28	38,75	185,25	1258,86

Возрастная категория с 2 до 3 лет

16 день - понедельник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ ккал»
	Завтрак					
7.8/4/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150,0	4,39	5,88	21,46	157,17
7.13/10/1	Кофейный напиток	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.035/2	Батон с маслом	25,0/6	1,96	5,7	13,38	103,63
	Итого:	355,0	8,87	14,11	47 56	354,85
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.29/2/2	Суп-пюре гороховый	180	7,49	1,99	21,06	138,06
7.19/1/2	Салат из морской капусты с яйцом с растительным маслом	40.0	0,9	6,08	2,76	67,65
7.н163/7	Котлета мясная	70,0	13,74	11,65	2,46	187,52
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с ово	130,0	6.43	6.41	39,87	234,78
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	10,55	46,44
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.052	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	610,0	31,77	26,57	95.08	756,85
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога	120.0	15,92	19,52	15,19	334,52
7.351	Сгущенное молоко	20.0	1,47	1,74	11,47	65,54
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0	0	8,85	36,95
-	Итого:	290	17.39	21.26	35.51	437.01
	Итого за день	1355	58,53	62.04	188,25	1594,71

Возрастная категория с 2 до 3 лет

17 день — вторник

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	23,46	173,61
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.189-8	Батон	25	1,93	0,75	13,33	58,75
7.435./5	Сыр	9.0	2.15	2.22	0	29,15
	Итого:	364	11,43	10,24	49,51	355,56
	Второй завтрак					
7.031	Фрукт или сок	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.11/2/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,67	4,19	12,63	101,64
7.4/1/2	Салат из бл кочанной капусты с кукур с растительным маслом	40.0	0,69	2,73	5,46	46,41
7.4/7/2	Рыба тушеная с овощами	80.0	7,75	4,19	3,84	105,9
7.3/3/2	Картофельное пюре	130.0	2,65	4,04	19,76	134,83
7.2/10/1	Компот из яблок и изюма	180.0	0,09	0,01	15,61	64,58
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.050	Хлеб пшеничный	20.0	1,52	0,18	10,2	46,2
	Итого:	620	15	16,19	68,72	508,45
	Полдник					
7.15/3/2	Свекла тушеная в молочном соусе	130,0	2,86	3,19	18,13	109,19
7.354/1	Чай с сахаром	150,0	0	0,00	8,85	36,95
7.6/12	Ватрушка со сметаной	60,0	5,95	9,27	31,39	256,05
	Итого:	340,0	8,81	12,46	58,37	402,19
	Итого за день	1524	35,74	38,99	186,7	1312,2

Возрастная категория с 2 до 3 лет

18 день — среда

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
	Завтрак					
7.18/4/2	Каша молочная ассорти(рис,гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,65	4,82	18,33	137,96
7.14/10/1	Какао с молоком	180,0	3,39	3,22	21,57	138,42
7.035/2	Батон с маслом	25,0/6	1,96	5,7	13,38	103,63
	Итого:	355,0	9	13,74	53,28	380,01
	Второй завтрак					
7.031	Сок или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Итого:	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной	150,0	1,16	4,10	7,18	75,24
7.31/1/2	Салат из отварного картофеля с репч.луком, соленым огурцом и растительным маслом	40,0	0,59	2,43	4,54	45,97
7.14/8/3	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	50,0	7,11	7,16	3,44	117,77
7.8/3/2	Капуста тушеная	130,0	3,02	2,46	15,06	89,59
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	10,55	46,44
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,20
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
'	Итого:	560	15,09	16,59	59,15	457,41
	Полдник					
7.н038/2	Омлет натуральный	70	6,28	8,75	2,01	124,99
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0,00	6,79	28,88
7.189-3	Батон	20,0	1,54	0,6	10,66	47,0
7.308/1	печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,20
	Итого:	250	7,85	9,35	19,46	200,87
	Итого за день	1265	32,44	39,78	141,99	1084,29

Возрастная категория с 2 до 3 лет

19 день - четверг

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеводы, г	ЭЦ ккал.
7.14/4/2	Завтрак					
7.13/10/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,41	4,21	24,88	166,41
7.189-8	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,52	2,53	12,72	94,05
7.435/5	Батон	25,0	1,93	0,75	13,33	58,75
	Сыр	9,0	2,15	2,22	0	29,15
	Итого:	364	11,01	9,71	50,93	348,36
7.031	Второй завтрак					
	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	итого.	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	Обед					
7.26/1/2	Салат из отваргой свеклы с чер	40,0	0,54	2,97	8,83	65,63
7.20/2/2	Суп лапша на курином бульоне	150,0	1,31	2,31	9,12	66,71
7.5/9/2	Биточки(котлеты)из мяса кур	70,0	12,39	12,02	11,22	223,56
7.10/3/2	Морковь тушеная	130,0	1,81	5,99	13,61	117,97
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма	150,0	0,24	0,00	15,51	63,75
7.н003-1	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
7.050	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого:	580,0	19,13	23,71	76,67	620,02
7.3/3/2	Полдник					
7.354/1	Картофельное пюре	130,0	2,65	3,25	19,25	124,56
7.8/12/3	Чай	150,0	0,00	0,00	8,85	36,95
7.н125/8	Сельдь	25,0	4,32	2,16	0	36,84
	Итого:	375	13,44	10,09	67,52	444,22
	Итого за день	1419	44,08	43,61	205,22	1458,6

Возрастная категория с 2 до 3 лет

20 день - пятница

Номер	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры,	Углеводы ,г	ЭЦ ккал.
7.15/4/2	Завтрак					
7.14/10/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,83	4,74	24,23	173,61
7.035./2	Какао с молоком	150,0	2,82	2,69	13,43	96,4
	Батон с маслом	25,0/6	1,96	5,7	13,38	103,63
	ИТОГО.	325,0	9.61	13,13	51,04	373,64
7.031	Второй завтрак					
	Сок фруктовый или фрукт	100,0	0,5	0,1	10,1	46,0
	итого.	100	0,5	0,1	10,1	46,0
7.5/2/3	Обед					
7. 3/1/2	Свекольник	150,0	1,31	3,43	10,53	80,0
7.20/8/2	Салат из б/к капусты с растительным, маслом	40,0	0,66	2,71	5,15	44,02
7.21/8	Тефтели из мяса говядины в мол соусе	80,0	10,06	11,18	4,79	176,83
7.н151-1	Макаронные изделия	130,0	5,01	4,12	34,8	209,27
7.н003-1	Напиток из шиповника	150,0	0,36	0,00	16,36	67,5
7.050	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,36	36,2
«кива	Хлеб пшеничный	20,0	1,52	0,18	10,02	46,2
	Итого.	580	17,51	19,06	69,43	529,81
	Полдник					
77.22/2/3	Суп молочный с крупой	150	2,61	3,41	9,75	86,63
7.11/10/2	Чай с лимоном	150,0	0,03	0	6,79	28,89
7/8/12/3	Сдоба обыкновенная	70	6.47	4.68	39.42	245.87
	Итого:	300	2,64	3,41	16,54	115,52
	Итого за день	1305	30,26	35,7	147,11	1064,97

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945414

Владелец Неволина Маргарита Евгеньевна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025