

СОГЛАСОВАНО

О.И. Тятева

Утверждено

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Энергетическая ценность	№ рец.
1 день 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,58		4,91	23,91	158,25 268/13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,52		3,84	15,8	115,9 467/2018
	Бутерброд с маслом	35	2,43		1,87	19,65	91,72 71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	11,53		10,62	59,36	365,87
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5		0,1	10,1	43,3 537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5		0,1	10,1	43,3
ОБЕД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	1,31		4,07	5,84	65,24 147/13
	Птица тушеная в томатном соусе	50	14,61		11,21	1,69	166,15 367/2021
	Макаронные отварные	110	3,69		2,51	26,42	144,17 112/18
	Компот из смеси сухофруктов	150				8,3	33 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,16	9,84	46,88 114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4		0,28	12,35	57,48 115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	22,53		18,23	64,44	512,92
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	1,84		2,85	15,27	94 583/13
	Чай с молоком	180	1,26		1,125	11,178	59,88 ТТК 25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	3,1		3,975	26,448	153,88
УЖИН	Запеканка из творога	155	31,97		12,96	22,75	335,5 319/13
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	50	0,4		0,05	18,64	132,31 113/13
	Чай с сахаром	180				9,06	36 ТТК 21
	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,16	9,84	46,88 114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4		0,28	12,35	57,48 115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	35,29		13,45	72,64	608,17

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	388,38
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	43,3
Обед 35%	49,19	36,87	33,7	707,02
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	273,18
Ужин 25%	35,48	46,3	16,39	456,42
ИТОГ за день 100%	130,46	84,12	104,49	1868,3
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9				

ВТОРНИК

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
2 день 1 недели							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,44	5,01	28,07	179,18	270/13
	Какао с молоком	180	3,17	2,655	13,509	90,62	508/13
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	14,47	16,725	57,069	436,68	
2-ой ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	1,37	4,04	8,21	74,64	133/13
	Котлета рыбная любительская	50	8,93	1,07	3,71	60	308/2021
	Картофельное пюре	110	2,39	4,37	15,77	112	434/13
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	15,61	9,92	58,14	384	
	Кондитерские изделия	20	1,84	2,85	15,27	94	583/13
	Чай с сахаром	180			9,06	36	ТТК 21
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	1,84	2,85	24,33	130	
УЖИН	Каша гречневая	110	3,98	5,32	6,95	131,57	182/2016
	Котлета куриная	50	16,04	8,19	5,21	158,37	417/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	23,32	13,99	46,85	446,16	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44	32,99
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,11	46,1	27	35,38
Полдник 15%	29,94	16,28	16,14	17,84
Ужин 25%	54,41	42	28,54	35,68
ИТОГ за день 100%	184,54	168,48	89	124,3

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,3

ИП Федоров Д.Д.

СРЕДА

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
3 день 1 недели							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	29,06	11,78	20,68	381,81	319/13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,52	3,84	15,8	115,9	467/2018
	Бутерброд с повидлом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	73/2021
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	35,85	16,49	55,15	589,3	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток яблочный	100	0,61	0,29	15,04	65,18	500/2018
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,61	0,29	15,04	65,18	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,76	2,55	13,35	91,38	149/13
	Капуста тушеная с мясом	160	12,64	21,84	7,14	275,58	329/2021
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	19,32	24,83	50,98	504,32	
ПОЛДНИК	Булочка Нежная	50	3,88	8,05	29,71	206,79	579/13
	Кисель	180	0,1	0	28,44	114,44	516/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	3,98	8,05	58,15	321,23	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,18	5,83	17,73	144,18	100/2013
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,22	37,15	ТТК 23
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	8,54	6,32	51,6	297,41	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,19	36,87	33,7	36,51
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин 25%	35,48	46,3	16,39	27,65
ИТОГ за день 100%	116,46	109,78	93,69	101,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

ИП Федоров Д.Д.

ЧЕТВЕРГ

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
4 день 1 недели							
ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	5,44	5,01	28,07	179,18	270/13
	Какао с молоком	180	3,17	2,65	13,51	90,62	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,43	1,87	19,65	91,72	71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	11,04	9,53	61,23	361,52	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Уха из рыбных консерв	150	5,83	10,99	10,24	162,84	159/2013
	Биточек мясной	50	16,04	8,19	5,21	158,73	417/13
	Каша гречневая	110	2,92	3,91	5,09	96,48	182/2016
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	27,71	23,53	51,03	555,41	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	1,26	1,12	11,18	59,88	ТТК 25
	Бутерброд с повидлом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	73/2021
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	315	3,93	2,39	1887,98	195,87	
УЖИН	Суп пюре из разных овощей	150	1,83	2,94	7,88	65,29	167/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	5,13	3,42	42,57	221,51	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	21,67	24,85	20,22	21,78
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	37,76	49,68	29,66	36,64
Полдник 15%	17,93	21,75	14,25	17,06
Ужин 25%	68,67	25,15	28,82	32,5
ИТОГ за день 100%	146,94	121,6	97,02	110,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

ИП Федоров Д.Д.

ПЯТНИЦА

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
5 день 1 недели							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	5,31	3,12	24,76	168,12	273/13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,52	3,84	15,8	115,9	467/2018
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	15,69	16,02	56,05	450,9	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	150	2,05	2,15	15,1	88	152/2013
	Шницеля припущенные из кур	50	8,13	4,11	5,21	90,34	417/13
	Картофельное пюре	110	2,39	4,37	15,77	112	434/13
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	15,49	11,07	66,57	427,7	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	1,84	2,85	15,27	94	583/13
	Кефир	180	5,22	5	7,2	90	535/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,06	7,85	22,47	184	
	Манник	150	8,3	7,7	46,6	289,61	ТТК 202
УЖИН	Кисель из концентрата плодово-ягодного	50	0,4	0,05	18,64	132,31	113/13
	Чай с сахаром	180			9,03	36,12	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	12	8,23	98,92	574,12	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,19	36,87	33,07	36,51
Полдник 15%	15,98	14,7	16,14	16,3
Ужин 25%	35,48	46,3	16,4	27,78
ИТОГ за день 100%	129,33	127,48	99,91	111,71
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7				

1-3 лет			ПОНЕДЕЛЬНИК 2			ИП Федоров Д.Д.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.	
1 день 2 недели								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	5,36	4,89	28,58	179,81	168/2011	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,52	3,84	15,8	115,9	467/2018	
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	71/18	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12,15	9,6	63,05	387,3		
2-ой ЗАВТРАК	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13	
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3		
ОБЕД	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,45	3,69	10,24	80,05	139/13	
	Плов из птицы	150	9,22	6,15	18,6	167,25	412/2013	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	527/13	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	13,97	10,32	61,79	396,38		
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	1,84	2,85	15,27	94	583/13	
	Чай с молоком	180	1,26	1,125	11,178	59,88	ТТК 25	
УЖИН	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	3,1	3,975	26,448	153,88		
	Запеканка из творога	155	31,97	12,96	22,75	335,5	319/13	
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	50	0,4	0,05	18,64	132,31	113/13	
	Чай с сахаром	180			9,06	36	ТТК 21	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	35,29	13,45	72,64	608,17		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)					
распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %	
Завтрак 20%	20,65	16,63	20,7	19,47	
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41	
Обед 35%	59,44	38,3	37,5	40,29	
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	16,38	
Ужин 25%	44,11	23,08	23,86	26,05	
ИТОГ за день 100%	141,11	92,9	103,11	104,61	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

1-3 лет			ВТОРНИК 2			ИП Федоров Д.Д.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход, блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.	
2 день 2 недели								
ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	5,44	5,01	28,07	179,18	270/13	
	Чай с сахаром	180			9,06	36,26	ТТК 21	
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	11,3	14,07	52,62	382,32		
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17	
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	150	2,05	2,15	15,1	88	152/2013	
	Картофельное пюре	110	2,39	4,37	15,77	112	434/13	
	Котлета рыбная любительская	50	8,93	1,07	3,71	60	308/2021	
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	527/13	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	16,29	8,03	65,07	397,36		
	Кондитерские изделия	20	1,84	2,85	15,27	94	583/13	
	Кефир	180	5,22	5	7,2	90	535/13	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,06	7,85	22,47	184		
УЖИН	Омлет натуральный	150	13,28	20,41	3,42	226,5	307/13	
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13	
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13	
ИТОГО ЗА УЖИН	400	16,58	20,89	38,11	382,72			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)					
распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %	
Завтрак 20%	28,2	29,77	22,12	25,14	
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41	
Обед 35%	40,11	37,18	32,83	35	
Полдник 15%	22,31	22,82	17,23	19,52	
Ужин 25%	67,94	24,48	25,96	30,55	
ИТОГ за день 100%	159,5	114,42	102,01	112,62	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

ИП Федоров Д.Д.

СРЕДА 2

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
3 день 2 недели							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,58	4,91	23,91	158,25	268/13
	Какао с молоком	180	3,17	2,655	13,51	90,62	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	ТТК 71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	10,02	8,435	56,09	340,46	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,54	3,25	10,11	75,92	62/2011
	Биточек мясной	50	16,04	8,19	5,21	158,73	417/13
	Макаронные изделия отварные	110	3,69	2,51	26,42	144,17	112/18
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	24,19	14,39	72,23	516,18	
	Булочка "Российская"	50	4,31	5,72	36,98	216,62	432/11
	Чай с сахаром	180			9,03	36,12	ТТК 21
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	4,31	5,72	46,01	252,74	
УЖИН	Рагу из овощей	150	3,54	9,15	15,49	158,53	ТТК 14
	Кисель	200	0,08	0	31,6	127,16	516/13
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	6,92	9,63	71,74	401,77	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	17,93	11,6	22,12	19,27
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	47,41	58,7	32,83	41,48
Полдник 15%	18,32	17,83	17,23	17,87
Ужин 25%	36,01	15,69	27,07	24,71
ИТОГ за день 100%	120,39	104,13	103,53	105,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

ИП Федоров Д.Д.

ЧЕТВЕРГ 2

1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
4 день 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,18	5,83	17,73	144,18	100/2013
	Чай с сахаром	180			9,06	36	ТТК 21
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	ТТК 71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	7,45	6,7	45,46	271,77	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток яблочный	100	0,61	0,29	15,04	65,18	500/2018
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,61	0,29	15,04	65,18	
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,57	2,51	25,51	112/13
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,59	2,02	10,04	64,65	69/2011
ОБЕД	Картофельное пюре	110	2,39	4,37	15,77	112	434/13
	Печень говяжья по-строгановски	50	17,55	14,58	6,27	226,47	356/2018
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	ТТК 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	24,88	22,98	65,08	565,99	
	Кондитерские изделия	20	1,84	2,85	15,27	94	583/13
	Кефир	180	5,22	5	7,2	90	535/13
УЖИН	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,06	7,85	22,47	184	
	Голубцы ленивые	100	12,45	14,04	4,53	195,86	333/13
	Соус сметанный	25	0,5	1	2	25	372/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	14,7	114,96	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	17,65	15,8	43,57	434,56	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44	32,89
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,11	46,15	26,99	35,44
Полдник 15%	29,85	15,32	16,13	17,6
Ужин 25%	53,9	42,01	28,5	35,88
ИТОГ за день 100%	138,28	131,62	95,98	111,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

1-3 лет			ЧЕТВЕРГ 2				ИП Федоров Д.Д.			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.			
4 день 2 недели										
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,18	5,83	17,73	144,18	100/2013			
	Чай с сахаром	180			9,06	36	ТТК 21			
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	ТТК 71/18			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	7,45	6,7	45,46	271,77				
2-ой ЗАВТРАК	Напиток яблочный	100	0,61	0,29	15,04	65,18	500/2018			
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,61	0,29	15,04	65,18				
	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,57	2,51	25,51	112/13			
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,59	2,02	10,04	64,65	69/2011			
	Картофельное пюре	110	2,39	4,37	15,77	112	434/13			
	Печень говяжья по-строгановски	50	17,55	14,58	6,27	226,47	356/2018			
	Компот из смеси сухофруктов	150			8,3	33	ТТК 527/13			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13			
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	24,88	22,98	65,08	565,99				
	Кондитерские изделия	20	1,84	2,85	15,27	94	583/13			
УЖИН	Кефир	180	5,22	5	7,2	90	535/13			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,06	7,85	22,47	184				
	Голубцы ленивые	100	12,45	14,04	4,53	195,86	333/13			
	Соус сметанный	25	0,5	1	2	25	372/13			
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21			
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13			
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	14,7	114,96	115/13			
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	17,65	15,8	43,57	434,56				

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)				
распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44	32,89
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,11	46,15	26,99	35,44
Полдник 15%	29,85	15,32	16,13	17,6
Ужин 25%	53,9	42,01	28,5	35,88
ИТОГ за день 100%	138,28	131,62	95,98	111,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4