

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:	560	19,28	20,68	58,33		425,65	34,16
№15	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,49	2,8	1,6		38,20	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:	1670	52,761	48	168,17		1290,69	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:	350	17,85	22,17	31,94		545,16	4,4
№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
№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 "Угалица"	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:	390	11,73	10,311	44,3		318,00	1,72
№220	Макаронные отварные с сыром	180	9,29	10,01	22,71		218,00	0,14
№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	52,17	52,161	180,18		1570,06	42,432

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 сыром, масло сливочно	40	2,3	3,7	25,64		149,00	0,41
	2 завтрак:	100	0,56	0,56	27,44		123,20	28
№386	яблоко	100	0,56	0,56	27,44		123,20	28
	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	50,46	45,71	205,99		1558,77	46,41

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		
	Прием пищи, наименование блюда						
	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	301,00	1,42
№432	Оладьи с повидлом	120	11,12	10,12	55,5	272,00	0,48
№412	Чай с лимоном	180	0,007	0,001	7,1	29,00	1,42
	ИТОГО:	1660	41,92	40,02	237,41	1314,39	22,55

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
№368	2 завтрак:	100	1,5	0,5	26,16		106,80	10
	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	Бийогурт	150	4,05	3,05	7,2		66,00	0,9
№454	Булочка Октябрьнок	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:	565	34,93	32,98	106,02	654,21	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
№102	бефстроганов из печени	60	23,2	17,88	26,14	358,00	0
№330	рис рассыпчатый	100	3,37	4,03	35,02	20,36	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	7,18	5,91	31,88	209,80	0,93
№101	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,77	5,6	10,4	110,80	0,91
№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:	1605	48,77	54,46	248,55	1509,64	46,08

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 "Мини-де"	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:	520	18,16	16,57	149,95	525,77	8,93
№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
№293, №366	Гуляш из отварной говядины	60/20	8,25	6,47	2,09	100,00	0,44
№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:	1575	57,007	49,27	275,26	1480,70	87,68

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:	330	9,18	14,89	42,3		352,04	0,98
№101	Суп молочный с пшеном	150	4,89	6,4	17,05		146,04	0
№414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63		70,00	0,98
№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		1391,02	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	У		
	Завтрак:	365	10,01	12,33		65,27	416,00	1,61
№182	Каша молочная овсяная 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 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	9,95	16,03		36,95	332,64	18,47
№227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6		0,28	63,00	0
№46	винегрет	180	2,46	11,12		15,19	170,64	18,45
№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	41,6	50,27		197,02	1418,87	45,1