

Возраст с 1,5 до 3

День первый

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	180/5	5	7,8	23,4	184	Дели принт10г№168
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93	производитель
Чай с повидлом	130/10	0,12	0,02	9,76	40	Дели принт 10г.№392
	355				317	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100			11,5	46	производитель
Обед						
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,58	36,6	Сб.рец.82г.№50
Суп картофельный с бобовыми	150	5,4	3,3	15,6	115	Дели принт12г.№81
Плов из птицы	100	26,53	32,3	29,28	363,25	Дели принт 10г.№304
Компот из сухофруктов	150	3,17	2,68	15,96	101,11	Дели принт№376
Хлеб ржаной	40	2,9	0,55	18,5	81,25	производитель
	490				697,21	
Полдник						
булочка веснушка	50	9,6	3,93	16,53	199,3	
Йогурт	150	6,00	5	22,6	120	производитель
	200				319,3	
Ужин						
Тефтели в молочном соусе	80	8,3	10,4	5,6	140,18	Дели принт 10г.№87
Лапша отварная	130	5,51	4,51	32,09	168,45	Дели принт12г №205
Напиток из шиповника	150	0	0	8,6	75	Дели принт10Г№398
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	производитель
	400				476,63	
	400					
Итого за день		71,15	73,99	250,64	1810,14	

Возраст с 1,5 до 3

День второй

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Творожная запеканка	150	29,22	12,11	29,1	342,23	Дели принт12г№237
сгущенное молоко	10	1,44	1,7	11,2	15,8	производитель
Кофейный напиток с молоком	150	3,17	2,68	15,96	101,11	Дели принт12г№395
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	производитель
	350				552,14	
	350					
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100			11,5	46	производитель
Обед						
Икра морковная	30	0,11	0	0,52	4,2	Дели принт10г№54
Свекольник с курицей	150	1,54	5,07	8,04	83,33	Дели принт10г№34
котлета рубленая	50	12,44	9,24	12,56	183	Москва,Дели принт10
Капуста тушеная	110	3,3	4,9	14,1	113	Дели принт10г№132
кисель из концентрата	150	0,02	0	24,4	98	Дели принт10г№233
Хлеб ржаной	40	2,9	0,55	18,5	81,25	
						производитель
	500				562,78	
Полдник						
сдоба обыкновенная	50	3,93	3,67	29,42	160,8	производитель
снежок	150	5,2	5	22	154	Дели принт12г№401
	200				314,8	
	200					
Ужин						
Омлет натуральный	150	13,84	21,66	3,65	265	Дели принт12г№215
Хлеб пшеничный с витаминами	40	3,46	0,48	20,67	102,76	производитель
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	Дели принт12г№394
Апельсин	50	0,99	0	9,24	32,9	
	420				489,66	
Итого за день		87,39	69,8	255,25	1919,38	

Возраст с 1,5 до 3

День третий

Наименование блюда	Выход, г	Сырые вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша кукурузная жидкая	150	6,71	7,28	31,84	83,33	Дели принт10г№168
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/11	5,67	6,52	19,39	158,5	Дели принт 10г.№3
Какао с молоком	150	4,08	3,54	17,58	118,89	Дели принт 12г.№397
	356				360,72	
Второй завтрак						
Фрукт	100	0,2	0,17	13,81	52	
Обед						
Икра свекольная	30	0,63	2,11	0,74	19,64	Дели принт 10г№54
Суп из овощей	150	2,21	4,53	12,8	17,8	Дели принт10г№35
Бефстроганов из отварного мяса	50	10,8	8	2,6	125	Дели принт 12г.№278
Лапша отварная	110	4,41	3,61	21,16	134,76	Дели принт12г№205
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	81,25	производитель
Сок фруктовый	100	1	0	20,2	84,44	производитель
	480				462,89	
Полдник						
Сырники	50	8,88	9,84	11,88	170,4	Дели принт12г№231
Ряженка	150	5,8	5	8,4	101,34	Дели принт 12г№401
	200				271,74	
	200					
Ужин						
Рыба тушеная в томате с овощами	90	13,4	6,1	2,8	119	Дели принт12г№247
Картофель отварной	125	3,13	7,03	27,2	182,4	
Хлеб витаминизированный	40	3,03	0,42	18,09	89,9	производитель
Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	Дели принт12г№398
	405				470,3	
Итого за день		73,86	43,1	243,12	1565,65	

Возраст с 1,5 до 3

День четвертый

Наименование блюда	Выход, г	Энергетические вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет с сыром	130	13,86	22,1	2,08	263	Дели принт№216
Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,39	126	Дели принт10г.№3
Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,96	101,11	Дели принт12г.№395
	350				490,11	
	350					
Второй завтрак						
Фрукт	100	0,2	0,17	13,81	52	
Обед						
Икра морковная	30	1,31	2,76	6,54	60	Дели принт12г.№54
Борщ вегетарианский	150	2,19	4,76	10,94	95,4	Дели принт10г.№59
Жаркое по домашнему	120	11,6	9,5	28,9	253,9	Дели принт№276
Компот из смеси сухофруктов	150	3,17	2,68	15,96	101,11	Дели принт10г.№376
Хлеб ржаной	40	2,9	0,55	18,5	81,25	производитель
	490				591,66	
Полдник						
Блинчик	50	3,5	2,45	17,65	107,8	Дели принт10г№447
Ацидолакт/наринэ	150	5,6	5	22	156	Дели принт10г№401
	200				263,8	
Ужин						
Суп с рыбными консервами	200	7,6	9,2	12,6	147,2	Дели принт10г№87
Чай сладкий	150	0	0	13,6	49,28	Дели принт10г№392
Хлеб пшеничный с витаминами	30	3,46	0,48	20,67	89,9	производитель
пряник	40	1,88	4	15,24	180	Сб.рец.10г.№368
	420				466,38	
Итого за день		60,14	65,23	227,3	1811,95	

Возраст с 1,5 до 3

День пятый

Наименование блюда	Выход, г	Сырые вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150/5	6,55	8,33	35,09	241,11	Дели принт10г№168
Бутерброд с сыром	40/11	5,63	2,89	19,32	125,5	Дели принт10г.№3
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	Дели принт10г.№397
	350				473,61	
Второй завтрак						
Фрукт	100	0,2	0	13,81	52	
Обед						
кабачковая икра	30	0,36	1,62	1,55	22,88	Сб.рец.81№50
Рассольник ленинградский	150/5	1,9	4,1	12,5	95	Дели принт12г№76
Пудинг из отварной говядины	70	17,25	14,93	1,78	210,52	Дели принт 12г№290
Картофельное пюре	80	3,5	4,8	14,7	117	Дели принт12г№321
Компот из апельсинов	100	0,45	0,01	34	138,6	Сб.рец.81№50
Хлеб ржаной	50	2,9	0,55	18,5	81,25	производитель
	450				642,37	
	450					
Полдник						
Корж молочный	50	3,67	6,64	43,77	208	Пермь 2004г.,№269
Варенец	150	5,8	5	8	100	производитель
	200				308	
	200					
Ужин						
Рагу из овощей	180	3,72	14,87	22,57	239	Дели принт10г№137
Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,44	ЗАО "Проксима"
Хлеб пшеничный с витаминами	40	3,46	0,48	20,67	102,56	производитель
	400					
	400					
Итого за день		60,06	52,65	263,78	1423,98	

Возраст с 1,5 до 3

День шестой

Наименование блюда	Выход, г	Сырые вещества, г			Эн. ценность, г	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	160	6,71	7,28	31,84	83,33	Дели принт10г№168
Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,39	126	Дели принт10г№1
Чай сладкий	150	2,97	2,6	15,9	49,28	Дели принт10г№392
	350					
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100			11,5	46	производитель
Обед						
Зеленый горошек	30	0,85	1,25	1,68	21,36	Производитель
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,2	2,1	15,1	89	Дели принт12г№82
Гуляш из отварной говядины	50	12	11,8	3	166	Дели принт12г№277
Гречка отварная	110	7,97	4,96	41,25	241,86	Пермь 2004г.,стр252
Кисель	130	0	0	18	71,25	ЗАО "Валетек"
Хлеб ржаной	40	2,9	0,55	18,5	81,25	
	510				670,72	
Полдник						
Булочка домашняя	50	3.64	7,83	30,7	190,17	Москва №447
Йогурт	150	6	5	22,6	80	400 М 10г.
	200				270,17	
Ужин						
Пудинг из творога с повидлом	180/10	29,22	12,11	29,1	342,23	Пермь 2004г.,стр216
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	Дели принт№376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19.32	93	
	400					
	400					
Итого за день		74,42	59,93	286,32	940,89	

Возраст с 1,5 до 3

День седьмой

Наименование блюда	Выход, г	Основные вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	5,1	7,9	31,5	218	Дели принт10г№168
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/12	5,67	6,52	19,39	158,5	Дели принт10г.№1
Кофейный напиток с молоком	150	3,17	2,68	15,96	101,11	Дели принт10г.№395
	357				477,61	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100			11,5	46	производитель
Обед						
Маринад овощной с томатом	30	1,15	5,94	5,37	79,56	Пермь 2011№366
Суп крестьянский со сметаной	150	1,7	4,1	5,3	66	Пермь 2004№35
Зпеканка картофельная с мясом	120	10,18	6,25	27,33	206	. Дели принт10Г№291
Хлеб ржаной	40	2,9	0,55	18,5	81,25	
Сок фруктовый	150	1	0	20,2	84,44	
	490				517,25	
Полдник						
пряник	50	5,6	5	22,6	142	
ряженка	200	5,8	5	8,4	101.34	№401 М 10г.
	250				142	
	250					
Ужин						
Рыба под омлетом	160	23,14	11,4	2,26	200,5	Дели принт10г№54
Хлеб витаминизированный	40	3,46	0,48	20,67	102,76	
Чай с молоком	200	0	0	13,6	49,28	Дели принт10г№394
	400					
Итого за день		68,87	55,82	217,21	1136,86	

Возраст с 1,5 до 3

День восьмой

Наименование блюда	Выход, г	Белые вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	150/5	4,83	5,9	35,9	216,3	Дели принт10г№168
Хлеб с маслом	40/5	3,2	4,03	19,39	126	Дели принт.10г.№1
Какао с молоком	150	4,08	3,54	17,58	118,89	Дели принт.10г.№397
	350				461,19	
Второй завтрак						
Фрукт	100	0,2	0,17	13,81	52	
Обед						
Щи со свежей капусты	150	1,6	3,9	5,8	65	Дели принт10г№67
Рыба тушеная в сметанном соусе	60	9,8	6,4	4,2	114	Дели принт2005№139
Перловка отварная	100	2,83	4,58	17,92	112	Пермь2012№257
Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	Дели принт10г№398
Хлеб ржаной	40	2,9	0,55	18,5	81,25	производитель
	500				451,25	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	4,46	2,9	44,12	222	Пермь 04г.№566
снежок	200	5,2	5	22	154	Дели принт10г№401
	250				376	
	250					
Ужин						
Суфле из говядины с рисом	40	6,9	8,6	1,4	111	Дели принт10г№279
Картофель тушеный	200	3,7	10	17,1	174	Москва 2007г. стр 278
Хлеб пшеничный	30	2,77	0,35	16,9	81	производитель
Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,44	Сб.рец.10г.№371
	450				450,44	
Итого за день						
		54,08	56,17	250,79	1287,63	

Возраст с 1,5 до 3

День девятый

Наименование блюда	Выход, г	Сырые вещества, г			Эн. ценность, г	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	4,40	15,9	121	Дели принт№93
Бутерброд с сыром	40/12	5,63	2,89	19,32	125,5	Дели принт 10г.№1
Чай с сахаром	150	0	0	13,6	49,28	Дели принт 10г№392
		7,62		0,28		
	352					
Второй завтрак						
Фрукт	100	0,2	0,17	13,81	52	
Обед						
Икра из кабачков	30	0,6	2,7	2,58	36,6	Сб.рец. Москва1981г.
Суп картофельный с клецками с курицей	150	1,7	2,3	11,5	74	Дели принт№85
Голубцы ленивые со сметанным соусом	50	6,69	10,2	7,06	147,6	Дели принт10г№298
Картофельное пюре	100	3,5	4,8	14,7	117	Дели принт10г№321
Компот из сухих фруктов	150	3,17	2,68	15,96	101,11	Дели принт№376
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
	520				563,31	
Полдник						
Булочка домашняя	50	4,37	7,07	36,8	228,2	
Ацидолакт	200	6	5	8	74,7	Дели принт№401
	250				302,9	
Ужин						
Запеканка морковная с творогом со сгущен. молоком	150/10	15,97	10,82	34,69	399,16	Дели принт10г№238
Напиток витаминный	150	0	0	14,25	56,25	ЗАО "Валетек"
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	
Свежее яблоко	100	0,44	0,44	10,78	48,4	
					596,81	
	450					
Итого за день		65,05	54,47	255,25	1463,02	

Возраст с 1,5 до 3

День десятый

Наименование блюда	Выход, г	Сырые вещества, г			Эн. ценность,	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150/5	5,84	7,2	26,96	196	Дели принт10г№168
Бутерброд с маслом	40/5	3,2	4,03	19,39	126	Дели принт10г№1
Кофейный напиток с молоком	150	3,17	2,68	15,96	101,11	Дели принт10г№395
	350				423,11	
Второй завтрак						
Фрукт	100	0,2	0,17	13,81	52	
Обед						
Зеленый горошек	30	0,3	0	1,45	10	Дели принт10г№329
Свекольник со сметаной	150	1,54	5,07	8,04	83,33	Пермь 2004г.,№37
Капуста тушеная	100	3,3	4,90	14,1	113	Дели принт10г№132
Тефтели мясные	50	4,96	8,13	4,3	108,8	Дели принт10г№287
Компот со свежих плодов	150	0,16	0,16	23,9	97,6	Сб.рец. 2010г.№327
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	520				482,33	
Полдник						
пирог печеный	50	2,88	1,17	27,78	133	Пермь2004 г. стр274
варенец	200	5,8	5	8,2	106,6	Дели принт10г№401
	250				239,6	
Ужин						
Птица тушеная в соусе с овощами	150	9,09	6,50	16,49	161	Дели принт10г№302
Хлеб пшеничный	30	2,77	0,35	1,69	81	
Чай сладкий с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	Дели принт10г№394
Печенье	20					
	400				331	
Итого за день		48,52	48,18	209,74	1476,04	