



**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК
1,5-3 ГОДА**

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	120	4	3,4	30,6	192	0	43
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	1
	Вафли/пряники/печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	29
	ВСЕГО: завтрак 1		8,59	8,34	63,55	387,1	0,98	
Завтрак 2	Напиток лимонный	150	0,34	0,04	23,58	97,5	20	13
	ВСЕГО: завтрак 2		0,34	0,04	23,58	97,5	20	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	170	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83	49
	Гренки	10	1,19	0,12	6,82	35,16	0	46а
	Рагу из овощей с мясом	180	16,3	13,28	11,03	228	3,71	72
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	105
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	11
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	13	67,6	0	26
	ВСЕГО: обед		27,38	21,445	72,59	583,13	12,22	
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом/джемом	70/14	7,09	7,73	33,01	230,16	0,48	22
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	5
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	-	27
	ВСЕГО: полдник		9,85	8,08	58,89	342,76	0,75	
	ВСЕГО:		46,16	37,905	218,61	1410,49	33,95	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК
1,5-3 ГОДА

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технол. г. карты
Завтрак 1	Каша манная на молоке	170	5,28	6,02	26,27	182,73	1,17	35
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	4
	Бутерброд с маслом	20//3	1,53	2,63	9,74	70	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		9,46	10,98	47,32	329,73	2,43	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	150	6	4,8	6,3	100,5	0,5	16
	ВСЕГО: завтрак 2		6	4,8	6,3	100,5	0,5	
Обед	Суп «Харчо» с мясом, сметаной	180/8/5	3,33	4,64	15,7	115,15	6,3	53
	Суфле куриное	70	8,57	12,8	3,91	286,06	0,1	71
	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0	80
	Соус белый основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,3	90
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0,3	7
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	0	26
	ВСЕГО: обед		20,27	22,42	77,36	791,05	7	
Уплотненный полдник	Сырники творожные	150	26,19	14,75	32,94	345,26	0,35	24
	Соус сметанный сладкий	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	94
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	0	27
	ВСЕГО: полдник		30,31	17,03	61,38	503,16	0,72	
	ВСЕГО:		66,04	55,23	192,36	1724,44	10,65	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА
1,5-3 ГОДА

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша овсяная на молоке	150	9,29	10,01	22,71	193	0,14	39
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	1
	Бутерброд с маслом	20//3	1,53	2,63	9,74	70	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		13,16	14,64	43,08	333	1,12	
Завтрак 2	Сок (вишневый)	150	0,45	0,3	24,45	102	3	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,45	0,3	24,45	102	3	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47	50
	Печень по-строгановски	53	8,09	7,33	1,81	108	8,05	65
	Картофельное пюре	130	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	78
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	105
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	11
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	-	26
	ВСЕГО: обед		24,23	20,205	75,64	610,25	17,57	
Уплотненный полдник	Салат из кукурузы	40	0,86	0,18	2,97	17,34	0	111
	Омлет натуральный с маслом	80	7,18	6,8	6	125,6	0,39	113
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	123,9	0	27
	ВСЕГО: полдник		12,5	7,83	49,65	384,64	10,66	
	ВСЕГО:		50,34	42,975	192,82	1429,89	32,35	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

**ЧЕТВЕРГ
1,5-3 ГОДА**

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	170	4,72	7,68	27,63	200,78	1,3	37
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	3
	Бутерброд с маслом	20//3	1,53	2,63	9,74	70	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		7,5	11,64	47,45	320,78	1,84	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	16
	ВСЕГО: завтрак 2		4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед	Суп «Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11	47
	Курица в томатном соусе	60	6,43	8,4	2,27	94,5	1,36	70
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0	80
	Компот из лимонов и яблок	150	0,19	0,16	19,01	78,23	2,03	9
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	0	26
	ВСЕГО: обед		14,87	16,81	64,36	538,08	14,39	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный/ ватрушка с повидлом/творогом/коржик молочный	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	19
	Яйцо	1 шт	5,08	4,6	0,28	6,3	0	111
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	123,9	0	27
	ВСЕГО: полдник		11,29	6,35	59,49	319,8	0,29	
	ВСЕГО:		38,01	39,03	184,54	1253,66	14,09	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

1,5 – 3 ГОДА

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150	5,5	5,9	20,91	158	1,47	41
	Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,1	35	1,6	6
	Бутерброд с маслом	20//3	1,53	2,63	9,74	70	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		7,07	8,53	39,75	263	3,07	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	170/10	3,57	5,2	19,59	115,8	6,62	52
	Суфле рыбное	70	8,38	10,64	7,05	157,4	0,04	84
	Соус белый основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0	90
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	0	76
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	105
	Напиток лимонный	150	0,34	0,04	23,58	97,5	20	13
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	0	26
	ВСЕГО: обед		19,02	24,84	96,44	750,15	30,04	
Уплотненный полдник	Макароны с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	83
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	0	27
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	ВСЕГО: полдник		8,02	5,49	61,65	335,73	14,24	
	ВСЕГО:		34,86	38,86	212,99	1412,88	50,35	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1,5-3 ГОДА

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150	3,66	2,15	19,03	110,08	0	44
	Вафли/пряники/печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	29
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	4
	ВСЕГО: завтрак 1		8,56	7,42	52,66	312,18	1,19	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	3	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,45	0,3	24,45	102	3	
Обед	Бульон мясной/куриный	150	1,56	0,34	1,07	14	0,25	46
	Гренки	10	1,19	0,12	6,82	35,16	0	46а
	Плов с курицей	160	15,88	12,3	25,81	277	2,19	66
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	105
	Напиток лимонный	150	0,34	0,04	23,58	97,5	20	13
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	0	26
	ВСЕГО: обед		22,79	16,81	76,89	641,41	25,82	
Уплотненный полдник	Салат из зеленого горошка	40	1,36	1,39	2,84	29,3	4,37	96
	Омлет натуральный	80	7,18	6,8	6	125,6	0,39	113
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	123	0	27
	ВСЕГО: уплотненный полдник		11,3	8,54	34,72	307,9	5,03	
	ВСЕГО:		43,1	33,07	188,72	1363,49	35,04	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

1,5-3 года

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технол. г. карты
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	170	6,62	8,42	30,52	226,86	1,24	36
	Бутерброд с маслом и сыром	20//3//8	3,37	4,95	9,74	99	0,13	35
	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	3
	ВСЕГО: завтрак 1		11,24	14,7	50,34	375,86	1,91	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	16
	ВСЕГО: завтрак 2		4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед	Рассольник Ленинградский	150/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	48
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	0	80
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	118
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	11
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	0	26
	ВСЕГО: обед		25,9	20,835	75,37	670,86	7,47	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	10,93	8,86	30,36	278,07	0,39	32
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	Хлеб пшеничный	20	2,76	0,35	16,9	82,6	0	27
	ВСЕГО: уплотненный полдник		13,69	9,21	56,24	390,67	0,66	
	ВСЕГО:		55,18	48,495	187,95	1512,39	11,09	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА

1,5 – 3 года

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Калорий ность кКал	Витами н «С»	№ техноло г. карты
Завтрак 1	Вермишель молочная	150	4,3	3,94	12,94	107,35	0,68	38
	Бутерброд с маслом	20//3	1,53	2,63	9,74	70	0	28
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,98	1
	ВСЕГО: завтрак 1		8,17	8,57	33,31	247,35	1,66	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	3	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,45	0,3	24,45	102	3	
Обед	Суп с клёцками	170/10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	54
	Греча рассыпчатая	70	2,1	2,99	10,22	122,73	0	72
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	20,07	0,46	89
	Котлета мясная	65	8,44	6,88	6,13	119,98	0,75	63
	Напиток лимонный	180	0,21	0,02	15,66	68	9,2	13
	Хлеб ржаной	60	6,4	1,2	32,4	169	0	26
	ВСЕГО: обед		21,59	17,84	81,62	639,38	14,65	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный/ ватрушка с повидлом/творогом/коржик молочный	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	18
	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	6,3	0	111
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	ВСЕГО: уплотненный полдник		14,13	7	81,39	401,56	10,27	
	ВСЕГО:		44,34	33,71	220,77	1390,29	29,58	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

ЧЕТВЕРГ 1,5-3 года

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность кКал	Витамины «С»	№ технолог. карты
Завтрак 1	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,67	5,79	20,78	150,75	1,46	42
	Бутерброд с маслом	20//3	1,53	2,63	9,74	70	0	28
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	3
	ВСЕГО: завтрак 1		9,35	11,14	43,48	309,75	2,66	
Завтрак 2	Кефир/снежок/йогурт/ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	16
	ВСЕГО: завтрак 2		4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед	Ши из свежей капусты с мясом и сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	44
	Тушеный картофель с курой	180	6,26	5,13	8,69	140,07	0	68
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	105
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0,3	7
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	7,81	26
	ВСЕГО: обед		14,05	13,94	56,93	539,45	27,03	
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом/джемом	70/14	7,09	7,73	33,01	230,16	0,48	22
	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24	117,86	0	27
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	ВСЕГО: уплотненный полдник		10,99	8,23	65,99	378,02	0,75	
	ВСЕГО:		38,74	37,06	172,4	1302,22	31,49	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА
1,5-3 ГОДА

	Наименование блюд	Масса порции (г/мл)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамины «С»	№ технол. г. карты
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	1,14	81
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	4
	Бутерброд с маслом	20//3	1,53	2,63	9,74	70	0	28
	ВСЕГО: завтрак 1		13,47	14,97	47,47	365	2,33	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	3	12
	ВСЕГО: завтрак 2		0,45	0,3	24,45	102	3	
Обед	Борщ	150/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	51
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,45	140	0	76
	Рыба тушеная с овощами	70	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	87
	Салат из свежих овощей (морковь/свекла с чесноком, огурцы с помидорами, капуста белокочанная)	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	105
	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	11
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	16,2	169	0	26
	ВСЕГО: обед		17,28	15,935	108,06	609,69	13,33	
Уплотненный полдник	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	84
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	111
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	5
	Яблоко/апельсин	100	1,7	0,5	14,8	87,8	10	117
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	123	0	27
	ВСЕГО: полдник		20,15	12,26	56,05	467,8	25,3	
	ВСЕГО:		51,35	43,465	236,03	1544,49	43,96	