

ДЕНЬ 1-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Булочка " Витьба " (Вариант 2)	50	6,23	5,012	38,248	223,02
Какао с молоком	150	2,84	2,4	17,42	96,525
Итого за домашний ужин (г):		9,67	8,012	70,368	387,045
Итого за ужин (ккал):		38,68	72,108	281,472	392,26

ДЕНЬ 1-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Фрикадельки из птицы	50	7,8	6,33	4,15	90,98
Свекла тушенная в сметане	150	2,79	7,38	13,98	132,31
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8
Мандарин	60	0,48	1,8	4,86	24
Итого за домашний ужин (г):		16,85	20,51	38,76	379,09
Итого за ужин (ккал):		67,4	184,59	155,04	407,03

**ДЕНЬ 2-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Вареники ленивые	120	17,94	9,39	18,48	232,824
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84

Апельсин свежий	150	1,29	0,3	12,195	60
Итого за домашний ужин (г):		23,43	14,49	36,825	376,824
Итого за ужин (ккал):		93,72	130,41	147,3	371,43

**ДЕНЬ 2-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Пудинг из говядины (Вариант 1)	50	11,59	4,98	0,52	94,7
Пюре картофельное	100	1,92	0,4	13,19	85,78
Какао с молоком	150	2,84	2,4	19,35	107,25
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Бананы	150	2,25	0,15	30,75	133,5
Итого за домашний ужин (г):		20,176	8,19	74,23	471,83
Итого за ужин (ккал):		80,704	73,71	296,92	451,334

ДЕНЬ 3-й
(среда)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Рыба припущенная	50	9,82	0,37	0,35	43,7
Капуста тушеная	150	3	5,19	16,275	126,05
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Какао с молоком	150	2,53	1,88	17,42	96,53
Бананы	150	2,25	0,15	30,75	133,5
Итого за домашний ужин (г):		19,176	7,85	75,215	450,38
Итого за ужин (ккал):		76,704	70,65	300,86	448,214

ДЕНЬ 3-й
(среда)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Тефтели рыбные	80	6,98	5,38	9,02	113,2
Капуста тушеная	150	3	5,19	16,275	126,05
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Отвар шиповника	150	0,51	0	9,75	45
Бананы	150	2,25	0,15	30,75	133,5
Итого за домашний ужин (г):		14,316	10,98	76,215	468,35
Итого за ужин (ккал):		57,264	98,82	304,86	460,944

ДЕНЬ 4-й
(четверг)
для детей дошкольного
возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,86	4,1	3,8	55,67
Блины со сметаной	100/16	8,76	11,088	42,384	308,376
Сок	180	0,9	0	16,32	68,4
Итого за домашний ужин (г):		10,52	15,19	62,50	432,45
Итого за ужин (ккал):		42,08	136,69	250,02	428,79

ДЕНЬ 4-й
(четверг)
для детей дошкольного
возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Крендель сахарный	70	7	15	54,03	378
Сок	180	0,9	0	16,32	68,4
Итого за домашний ужин (г):		7,90	15,00	70,35	446,40
Итого за ужин (ккал):		31,60	135,00	281,40	448,00

**ДЕНЬ 5-й
(пятница)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Суфле творожное	180	18,61	13,32	19,12	276,53
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Какао с молоком	150	2,53	1,88	17,42	96,53
Итого за домашний ужин (г):		22,716	15,46	46,96	423,66
Итого за ужин (ккал):		90,864	139,14	187,84	417,844

**ДЕНЬ 5-й
(пятница)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Макаронны запеченные с яйцо	150	6,9	5,4	28,9	194,5
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8
Яблоко	200	1	1	19,6	90
Итого за домашний ужин (г):		14,516	12,42	66,3	435,9
Итого за ужин (ккал):		58,064	111,78	265,2	435,044

ДЕНЬ 6-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Овощи в молочном соусе	150	3,79	3,3	14,56	105
Чай с молоком (вариант 1)	150	2,29	1,99	12,66	75,55
Бутерброд с повидлом	50	2,46	3,91	24,28	142,25
Апельсин свежий	200	1,73	0,4	16,26	80
Итого за домашний ужин (г):		10,27	9,6	67,76	402,8
Итого за ужин (ккал):		41,08	86,4	271,04	398,52

ДЕНЬ 6-ый
(понедельник)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энер. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Салат фруктовый	100	0,84	2,48	9,94	66,46
Блины на кефире	100/16	7,3	4,08	41,84	263,32
Отвар шиповника	180	0,54	0	5,48	25,98
Мандарины	100	1,6	0,6	16,2	80
Итого за домашний ужин (г):		10,28	7,16	73,46	435,76
Итого за ужин (ккал):		41,12	64,44	293,84	399,4

**ДЕНЬ 7-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Галки рыбные	50	6,74	0,58	4,03	47,57
Картофельные пюре	150	3,25	4,7	22,01	147,4
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кофейный напиток	150	1,88	1,65	13,3	73,47
Яблоко свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за домашний ужин (г):		15,616	7,94	76,21	441,29
Итого за ужин (ккал):		62,464	71,46	304,84	438,764

**ДЕНЬ 7-й
(вторник)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Салат фруктовый	100	0,84	2,48	9,94	66,46
Пирожок с повидлом	70	4,382	3,724	44,8	226,91
Хлеб пшеничный	30	2,364	0,39	15,63	75,9
Молоко	150	5,35	4,753	8,976	100
Итого за домашний ужин (г):		12,096	8,867	69,406	402,81
Итого за ужин (ккал):		48,384	79,803	277,624	405,811

ДЕНЬ 8-й
(среда)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
<i>Рекомендованный домашний ужин</i>					
Бабка картофельная с луком	150	3,79	11,31	29,57	266,9
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Мандарин	60	0,48	1,8	4,86	24
Итого за домашний ужин (г):		10,04	18,06	52,33	429,65
Итого за ужин (ккал):		40,16	162,54	209,32	412,02

ДЕНЬ 8-й
(среда)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
<i>Рекомендованный домашний ужин</i>					
Омлет натуральный	50	5,21	6,85	6,99	86,33
Овощи припущенные в молочном соусе	100	3,05	4,32	10,18	98,55
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кисель из сока	150	0,225	0	25,035	98,475
Итого за домашний ужин (г):		11,631	11,58	64,375	388,705
Итого за ужин (ккал):		46,524	104,22	257,5	408,244

**ДЕНЬ 9-й
(четверг)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Ватрушка с повидлом	70	4,62	2,31	47,15	225,73
Молоко	180	5,34	4,752	8,976	99,576
Апельсин	200	1,8	0,4	16	80
Итого за домашний ужин (г):		11,76	7,462	72,126	405,306
Итого за ужин (ккал):		47,04	29,848	288,504	365,392

**ДЕНЬ 9-й
(четверг)**

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
Рекомендованный домашний ужин					
Винегрет овощной	40	0,59	2,06	3,33	34,96
Тефтели рыбные	80	6,5	6,5	7,84	123,62
Пюре картофельное	150	2,88	0,6	19,79	128,68
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кисель из яблок	150	0,225	0	25,035	98,475
Итого за домашний ужин (г):		13,341	9,57	78,165	491,085
Итого за ужин (ккал):		53,364	38,28	312,66	404,304

ДЕНЬ 10-й
(пятница)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер. ценност ь
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
<i>Рекомендованный домашний ужин</i>					
Сосиски отварные	25	2,75	5,97	0,4	66,5
Капуста тушенная	100	2,45	2,81	8	86,57
Хлеб ржаной	25	1,57	0,15	11,75	54,75
Хлеб пшеничный	20	1,576	0,26	10,42	50,6
Кисель из сока	150	8,346	9,19	30,57	258,42
Итого за домашний ужин (г):		16,692	18,38	61,14	516,84
Итого за ужин (ккал):		66,768	165,42	244,56	476,748

ДЕНЬ 10-й
(пятница)

для детей дошкольного возраста (от 1-3 лет)

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер. ценност ь
	(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
<i>Рекомендованный домашний ужин</i>					
Салат фруктовый	100	0,84	2,48	9,94	66,46
Сочник с творогом	70	7,29	14,02	22,46	249,9
Кефир	180	8,13	5,76	7,38	100,8
Итого за домашний ужин (г):		16,26	22,26	39,78	417,16
Итого за ужин (ккал):		65,04	200,34	159,12	424,5