

День: Понедельник

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Если	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
168	Молочная манная каша с маслом и сахаром	160/5	3,4	4,0	28,0	161,0
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,66	10,9	102
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
393	Чай с лимоном	150/4	00,7	00,1	7,1	29
Второй завтрак:						
399	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	Итого завтрак:		11,25	14,27	64,46	431
Обед:						
331	Овощи припущенные со сливочным маслом	40	0,2		1,2	5,6
63	Борщ с фасолью со сметаной	180/10	4,88	5,2	13,4	117,5
9	Сосиска отварная	40	5,12	8,9	0,6	103
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
372	Компот из свежих/замороженных фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	Итого обед:		16,26	18,02	74,45	513,5
Уплотнённый полдник :						
230	Вареники ленивые с маслом и сахаром	120/5	17,13	15,2	17,71	276
401	Ряженка	180	5,0	4,4	7,56	92
368	Банан	100	1,5	0,50	21,0	95
	Итого полдник:		23,63	20,1	46,27	463
	Итого за день:		51,14	52,39	185,18	1407,5

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	394/180	450-550	580	400-500	405

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
168	Молочная манная каша с маслом и сахаром	160/5	3,4	4,0	28,0	161,0
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,66	10,9	102
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
393	Чай с лимоном	150/4	00,7	00,1	7,1	29
Второй завтрак:						
399	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76
	Итого завтрак:		11,25	14,27	64,46	431
Обед:						
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,2		1,2	5,6
81	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	7	7,9	25,9	83,6
9	Сосиска отварная	40	5,12	8,9	0,6	103
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
372	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,12	0,12	17,9	73,2
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Итого обед:		16,88	20,52	76,93	550,3
Уплотнённый полдник:						
236	Пудинг из творога с рисом с молочным сладким соусом	120/40	18,5	13,7	28	301,5
401	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90
368	Банан	100	1,5	0,50	21,0	95
	Итого полдник:		25,2	18,7	56,2	494,6
	Итого за день:		53,3	53,49	197,59	1476

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	394/180	450-550	590	400-500	440

День: Среда

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
168	Молочная пшеничная каша с маслом и сахаром	200/5	5,7	5,3	32,6	200
2	Бутиерброд с маслом и повидлом	20/5/20	2,0	3,2	11,3	127
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
Второй завтрак:						
399	Сок в ассортименте	150	07	0	19,0	79
	Итого завтрак:		11,6	11,2	75,9	495
Обед:						
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	3,1	9,2	81
298	Голубцы ленивые с мясом и рисом в сметано-томатном соусе	150	10,6	6,8	15,1	164
378	Кисель из свежемороженой фруктов	150	0,07	0,03	19,6	78,9
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,5	35
	Итого обед:		18,17	10,5	69,1	434,5
Уплотнённый полдник :						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	19,5	14,4	13,8	262,1
401	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90
368	Свежие фрукты (апельсин)	110	0,4	0,3	10,3	46
	Итого полдник:		25,1	19,2	31,3	398,1
	Итого за день:		55,4	40,9	176,3	1327,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	400/150	450-550	505	400-500	410

День: Среда

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
168	Молочная рисовая каша с маслом и сахаром	200/5	3,1	4,1	37,0	190
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89
Второй завтрак:						
368	Фрукты в ассортименте	115	0,5	0,5	9,7	46,4
	Итого завтрак:		11,5	14,2	74,3	464,4
Обед:						
19	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,2	0	1,7	7,5
67	Щи со свежей капустой и сметаной	150/5	1,6	4,7	7,5	79,3
286/356	Тефтели мясные с соусом	90	9,6	7,1	11,8	148
205	Макаронные изделия с маслом	100	3,8	3,0	17,7	112,3
382	Кисель из сока	150	0,4	0,015	22,7	93
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,5	35
	Итого обед:		19,1	15,4	86,6	550,7
Уплотнённый полдник:						
237	Запеканка из творога	120	21,04	14,5	20,6	296
131	Тыква, припущенная с яблоками и изюмом	100	1,1	2,9	14,2	87
393	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29
	Вафли	30	0,9	1,0	23,25	106,25
	Итого полдник:		23,11	18,4	65,1	518
	Итого за день:		53,71	48	226	1533,35

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	400/115	450-550	600	400-500	404

День: Четверг

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Если	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
216	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184
	Икра кабачковая (консервированная)	60	1,1	5,3	4,6	71,4
2	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/20	2,0	3,2	11,3	127
393	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29
Второй завтрак:						
368	Фрукты в ассортименте	160	1,0	0,2	8,8	46,7
	Итого завтрак:		13,27	24,51	33,2	458,1
Обед:						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	0,2	0	1,7	7,5
76	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
278	Бефстроганов из вареного мяса	60	15,5	12,4	3,3	187
166	Каша гречневая с овощами	120	6,1	7,6	28,3	205,9
399	Сок яблочный	150	0,75	0	15,1	64
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,5	35
	Итого обед:		27,95	24,65	86,83	612,8
Уплотнённый полдник:						
94	Молочный геркулесовый суп	200	5,9	5,9	15,2	133,5
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,9	179
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85
	Итого полдник:		14,14	16,26	49,7	397,5
	Итого за день:		55,36	65,42	169,73	1529

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	344/160	450-550	635	400-500	400

День: Четверг

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
180	Каша из смеси круп с яблоком	150	6,2	6,9	29,1	203
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
1	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,66	10,9	102
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70
Второй завтрак:						
399	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,8	76
	Итого завтрак:		16,3	19,2	69,1	504
Обед:						
20	Салат из белокочанной капусты	50	0,2	0	1,7	7,5
77	Суп картофельный с мясом	200	2,3	2,8	16,7	101
291/354	Запеканка картофельная с печенью и соусом	160	11,9	8,8	27,3	236
372	Компот из свежих/свежемороженных фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,6
	Итого обед:		18,4	12,3	91,3	539
Уплотнённый полдник:						
94	Молочный геркулесовый суп	200/5	5,9	5,9	15,2	133,5
454	Рогалик с повидлом	60	3,5	3,7	35,0	187
393	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29
	Итого полдник:		9,47	9,6	57,3	349,5
	Итого за день:		44,17	41,1	217,7	1403

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	375/180	450-550	620	400-500	419

День: Пятница

Неделя: 1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Если	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,7	5,2	18,8	145
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139
393	Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29
Второй завтрак:						
399	Сок (виноградный)	150	0,5	0,3	24,3	102
	Итого завтрак:		10,97	12,4	65	415
Обед:						
19	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,4	0	1,2	6,3
	Свекольник со сметаной	150	1,2	3,8	7,5	62,5
304	Плов с мясом	150	12,1	12,2	25,6	263,2
376	Компот из сухофруктов (Изюм)	150	0,3	0,01	20,8	84,8
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,5	35
	Итого обед:		17,5	16,6	79,7	527,4
Уплотнённый полдник:						
254	Рыба запечённая	60	7,7	3,8	4,9	82,6
137	Рагу из овощей	105	2,3	9,0	15,0	160
	Батон	15	1,1	0,45	7,5	37,5
392	Чай	150	0,04	0,01	7	28
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4
	Итого полдник:		12,6	15,2	49,3	391,5
	Итого за день:		41,07	44,2	194	1334

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	404/150	450-550	550	400-500	350

День: Пятница

Неделя: 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций Ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
168	Молочная пшеничная каша	200/5	5,7	5,3	32,6	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,6	139
393	Чай с лимоном	150/4	0,7	0,01	7,1	29
Второй завтрак:						
399	Сок (виноградный)	150	0,5	0,3	24,3	102
	Итого завтрак:		15,7	16,3	73,8	470
Обед:						
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,64	2,48	10,06	69,2
282	Котлета мясная	65	8,9	6,7	9,0	132
132	Капуста тушеная	100	2,0	3,7	9,5	79
372	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	7,5	35
	Итого обед:		16,2	13,6	71,7	464
Уплотнённый полдник:						
255	Биточки рыбные	75	26,5	3,35	6,0	158,3
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92
	Соленый огурец	50	0,2	0	1,7	7,5
	Батон	20	1,5	0,6	7,5	37,5
393	Чай с лимоном	150/4	0,7	0,01	7,1	29
371	Фрукты	80	0,63	0,13	15,6	66
	Итого полдник:		30,94	7,3	51,5	390,3
	Итого за день:		62,84	37,2	197	1324,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак/Второй завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450	404/150	450-550	570	400-500	479