

День: Понедельник

Неделя: 1 неделя

Возрастная

категория сад 12 ч

:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	525	11,85	15,43	86,72	528,29	
Обед	Рассольник со сметаной	200	0,95	0,66	6,5	65,1	298
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,26	29,64	354
	Компот из св/з/фр	180	0,16	0,07	24,18	98,01	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	154,61	
	Итого за обед	660	21,32	12,7	83,01	702,47	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,64	12,2	14,74	222	240
	Соус фруктовый	40	0	0	3,98	108,8	360
	Свекла тушеная	120	11,7	19,81	12,72	139,2	134
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник	510	35,58	39,34	60,46	690,1	
Итого за 1 день		1695	68,75	67,47	230,2	1920,86	

Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход л	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,3	3
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак	540	15,46	16,48	84,18	541,79	
Обед	Суп-лапша домашняя на кур.б	200	4,69	4,28	38,09	201,58	86
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,23	11,3	70,26	455,77	302
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Компот из св/з/фр	180	0,16	0,07	24,18	98,01	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	740	31,89	16,58	163,5	707,62	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,54	6,29	1,67	111,8	258
	Свекла тушенная	100	9,75	16,5	10,6	116	154
	Пюре картофельное	130	2,64	4,16	17,6	118,95	321
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Печенье	30	8,47	10,05	50,25	176,25	
	Итого за полдник	550	35,97	37,46	104,8	632,1	
Итого за 2 день	.	1830	83,4	70,6	352,5	1881,51	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Вареники ленивые (отварные)	200	28,24	36,5	30,24	542,6	229
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак	525	36,74	49,9	65,04	836,6	
Обед	Свекольник со сметаной	200	4,2	5	33,68	206,74	114
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282
	Каша пшеничная	130	3,4	3,67	21,2	132	314
	Св.огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Компот из яблок	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	720	22,88	17,4	115,4	717,34	
Полдник	Суп молочный пшённый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Пирожки с повидлом	100	6,13	8,4	44,88	268,48	454
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	94
	Итого за полдник	500	14,96	15,31	101,2	586,47	
Итого за 3 день		1745	74,58	82,61	281,6	2140,41	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак	525	11,91	15,8	81,21	509,49	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	10,25	4,39	39,91	233,1	
	Плов из птицы	210	23,62	14,85	37,81	370,94	304
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,72	100,8	381
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	720	39,89	20,27	133,4	858,68	
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Картофель отварной с маслом	180	3,43	5,16	27,6	170,76	318
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3	5,58	51,49	20
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Сушка-бублики	30	8	0,5	35	168	
	Итого за полдник	480	14,83	9,07	92,81	499,35	
Итого за 4 день		1725	66,63	45,14	307,4	1867,52	

День: Пятница

Неделя: 1 неделя

Возрастная

я

категория сад 12 ч

:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У	с		
Завтрак	Яйца вареные	40	0,2	0,18	0,01	2,51	213	
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1	
	Икра кабачковая	130	1,17	6,11	7,04	91	53	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393	
Второй завтрак	Бананы	100	1,56	0,42	27,84	122,04	368	
	Итого за завтрак	495	5,8	15,22	61,53	409,55		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,46	4,25	15,98	116,51	81	
	Макаронник с мясом	165	11,92	10,56	34,37	269,62	292	
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56		
	Компот из св.яблок	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372	
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1		
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18		
	Итого за обед	675	22,33	15,84	103	628,77		
Полдник	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94	
	Булочка домашняя сдобная	100	6,6	6,15	49,78	269	469	
	Какао с молоком	200	4,2	4,22	13,75	98	397	
	Итого за полдник	500	19,5	17,26	108,5	639,49		
Итого за 5 день		1670	47,63	48,32	273	1677,81		

День: Понедельник

Недели: 2 неделя

Возрастная

я

категория сад 12 ч

:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,02	41	393
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	525	11,85	15,43	86,72	528,29	
	Суп овощной со сметаной	200	1,94	5,22	10,2	95,28	51
Обед	Тефтели мясные с соусом	160	10,3	12,37	15,86	213,39	286
	Каша гречневая с маслом	130	12,15	6,67	72,58	388,06	168
	Огурец свежий	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Компот с/фр	180	0,39	0,01	25,01	101,8	376
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	800	30,59	25,2	154,61	951,37	
Полдник	Сырники из творога	100	22,43	15,2	13,68	280,8	231
	Повидло	30	0,69	0,6	4,05	28,95	
	Морковь тушеная с рисом	100	1,74	2,39	24,21	125	136
	Сырники с морковью	100	11,66	18,5	21,13	294,38	233
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Пряники	40	3,5	3	20,2	145	
	Итого за полдник	550	31,03	23,53	76,45	668,75	
Итого за 1 день		1875	73,47	64,16	317,78	2148,41	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,8	12,38	88,22	397
	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
Второй завтрак	Бананы	100	1,56	0,42	27,84	122,04	
	Итого за завтрак	525	16,79	19,6	101,6	635,75	
Обед	Суп с клецками	200	4,69	4,28	38,09	201,58	86
	Биточки из птицы	80	6,93	8,33	8,08	134,15	305
	Каша пшеничная с маслом	130	3,4	3,67	21,2	132	314
	Св.огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Компот из св/з/фр	180	0,16	0,07	24,18	98,01	372
	Итого за обед	720	20,99	17,28	122,5	719,58	
	Котлеты рыбные запечённые	80	11,19	7,62	7,91	142,26	255
	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,52	321
	Салат из свеклы с	40	0,66	4	1,15	53,37	34
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник	460	21,1	16,05	95,8	603,25	
Итого за 2 день		1705	58,88	52,93	319,9	1958,58	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная
 категория сад 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак	525	14,47	17,9	75,62	516,49	
Обед	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/5	2,03	5,01	8,92	97,19	57
	Каша перловая	130	9,42	5,67	71,22	354,65	165
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282
	Салат из св.овощей	60	0,67	3,7	2,8	48	14
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	735	27,18	23,11	142,32	872,88	
	Запеканка из творога	130	13,97	21,2	13,76	300,29	237
	сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	98,7	
	Морковь тушёная	100	1,7	2,3	24	120	136
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Фрукты свежие	80	0,2	0,2	4,9	22	
	Итого за полдник	520	18,09	26,27	69,45	580,99	
Итого за 3 день		1780	59,74	67,28	287,4	1970,36	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная
 категория сад 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	125	72,4	13,25	1,49	15,75	215
	Икра кабачковая	130	1,17	6,11	7,68	55,5	53
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
Второй завтрак	Яблоки	100	1,5	0,5	21	95	371
	Итого за завтрак	580	77,94	28,37	56,81	360,25	
	Салат из б.капусты	60	0,79	3	5,58	51,49	20
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,16	5,48	47,26	265,89	83
	Котлеты рыбные любительские	80	10,2	3,34	4,65	87,52	256
	Пюре картофельное	130	6,6	3,64	62,1	295,4	321
	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,72	100,8	381
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	730	32,49	16,49	174,1	949,38	
Полдник	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46	16
	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Булочка домашняя	100	6,66	6,15	49,78	269	469
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник	540	16,21	16,18	108,8	628,49	
Итого за 4 день		1850	126,6	61,04	339,8	1938,12	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 ч
 :

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный пшённый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	525	11,85	15,43	86,72	528,29	
Обед	Суп-пюре из зелёного горошка с гречками	200	1,72	3,42	9,24	72,41	101
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Жаркое подомашнему	220	17,88	8,66	74,27	430,78	276
	Компот из св/з/фр	180	0,16	0,07	24,18	98,01	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	730	25,57	13,08	138,62	755,04	
	Макароны	180	11,14	12	27,25	261,6	206
	Рагу из овощей	155	2,47	14,85	13,21	196	137
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Сушка-бублики	20	5,32	0,32	23,2	112	
		535	21,78	29,58	78,02	615,6	
Итого за 5 день		1790	59,2	58,09	303,36	1898,93	