

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ (декабрь, январь, февраль)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 1														
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,7		4,7		17,2		178,5		0,9		161-1994
	Кофейный напиток с сахаром	180	150	0,48	0,4	0,02	0,02	10,9	9,12	44,4	37	0,0	0,0	13/10
	Печенье с маслом	30/7		3,6		8,1		29,7		89,7		0,00		-
обед	Салат из кукурузы	50	40	0,84	0,67	3,31	2,7	4,93	3,94	52,5	42	18,78	15,03	4/1
	Борщ	200	150	5,82	5,39	4,68	3,55	10,9	7,71	134,9	109,1	8,65	6,48	2/2 - 2011
	Котлета мясная			11,9	9,78	8,1	7,3	7,58	6,56	185,9	172,6	0,33	0,33	14/8
	Пюре картофельное	130	110	2,67	2,06	3,66	2,8	17,9	13,8	117	100	9,31	7,16	3/3
	Компот из кураги	150	100	0,5	0,32	0,01	0,01	13,89	9,86	53,3	36	0,31	0,21	4/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
второй завтрак	Чай зеленый с сахаром	100		0,02		0,00		4,54		17,5		0,00		10/10
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с рисом	140		25,29		14,36		25,64		332		0,34		14/5
	Соус сметано-молочный	50		0,78		3,65		3,1		119,3		0,02		6/11
	Чай с сахаром	180/150		3,04/0,03		3,01/0,01		8,18/6,82		31,54/26,3		0,00		10/10
	Батон	30	15	2,28	1,14	0,87	0,49	15,42	7,71	78,6	39,3	0,00		-
Итого за 1 день			65,43	60,48	54,53	50,67	188,77	167,03	1559,86	1425,57	38,95	30,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин «С»		рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 2														
завтрак	Каша пшеничная	200		7,1		4,1		23,15		201,5		0,9		257-1994г.
	Какао с молоком	180	150	3,6	3,0	3,24	2,7	15,36	12,8	154,2	128,5	0,61	0,51	14/10
	Батон с маслом	40/7		3,6		8,1		29,7		89,7		0,00		-
2 Завтрак	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	100		0,3		0,1		7,6		32,6		-		54-13ХИ 2020
обед	Салат из капусты	50	40	0,84	0,67	3,31	2,7	4,93	3,94	52,5	42	18,78	15,03	4/1
	Суп «Харчо»	200	150	4,2	3,1	4,0	3,22	13,3	10,7	142,01	106,05	3,1	2,3	59
	Пирог с мясом	95	82	10,6	9,3	9,1	8,7	10,2	9,1	212,7	197,4	1,6	1,3	144
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	30	1,2	1,2	4,1	4,1	3,58	3,58	36,2	36,2	0,1	0,1	1994г.
	Компот из с/фруктов	150	100	0,5	0,42	0,02	0,01	19,2	17,2	105	91,4	43,77	37,62	6/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
Уплотненный полдник	Биточки манные	140		7,3		10,6		51,1		323,1		0,09		269-1994г.
	Повидло	30		0,1		-		19,5		75		0,2		-
	Чай с сахаром	180/150		3,04/0,8		0,01/0,01		8,18/4,54		31,56/28,3		-		10/10
	Батон	20/15		1,52/1,14		0,58/0,49		10,28/7,71		52,4/39,3		-		-
Итого за 2 день			44,16	40,23	47,63	45,11	230,79	218,57	1583,71	1458,45	69,24	58,09		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин «С»		рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 3														
завтрак	Каша ДРУЖБА	200		6,91		7,55		30,16		217,2		0,9		257-1994
	ЧАЙ с молоком	180	150	3,1	2,6	2,28	1,9	11	9,19	73,2	61	0,3	0,26	12/10
	Батон с маслом	40/9	30/6	3,2	2,6	6,16	5,45	18,8	15,2	114,8	102,6	0,00	0,00	—
обед	Салат из моркови	50	40	0,57	0,46	3,31	2,6	5,49	4,39	53	43	2,21	1,76	10/1
	Щи	200	150	4,68	4,68	4,7	3,8	10,1	9,34	114,45	101	10,85	8,91	6/2
	Гуляш из говядины	80	70	11,9	11,3	12,5	12,5	29,0	29,0	246,2	226,3	0,08	0,08	401-1994г
	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	100	4,6	3,54	3,27	2,52	28,09	21,60	163	125	0,00	0,00	43/3
	Компот из лимона, изюма	150	100	0,27	0,18	0,01	0,0	13,8	9,86	69	41	56,34	37,56	2/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,3	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
второй завтрак	ЦОРУРТ	100		3,27		2,5		11,2		81		0,01		-
	Ватрушка с картофелем	100		8,5		9,8		54,5		335,3		0,09		233
	Молоко	180		4,35		4,8		7,05		31		1,92		-
Итого за 3 день				50,92	48,24	54,39	51,24	241,82	225,44	1585,65	1453	110,36	89,14	—

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин «С»		рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы		д/с	ясли	д/с	ясли	
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли					д/с
День 4														
завтрак	Каша манная	200		6,2		7,3		26,4		201,5		0,9		257-1994г
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	150	3,6	3,0	3,24	2,7	15,36	12,8	102	85	0,31	0,26	13/10
	Батон с маслом	40/7		3,6		8,1		29,7		89,7		0,00		-
обед	Салат из свеклы	50	40	0,69	0,55	4,13	3,3	3,4	2,72	53	43	0,96	0,77	20/1
	Суп полевой	200	150	7,2	5,4	4,2	3,1	16,9	12,61	161,9	119,72	5,2	3,9	16/2
	Капуста тушеная с мясом	188	160	12,1	11,3	8,4	7,9	14,1	13,6	238,9	212,5	108,2	99,7	482
	Компот из кураги, черника	150	100	0,5	0,32	0,01	0,01	13,89	9,86	53,3	36	0,31	0,21	4/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
Второй завтрак	Чай «Ягодка»	100		0,18		0,01		9,86		32,2		0,3		4/10
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	140		12,4		7,4		14,7		189,5		0,5		332-1994г
	Соус овощной	50		1,2		5,0		4,2		41,3		1,2		533-1994г
	Чай с лимоном	180	150	0,07	0,06	0,01	0,01	8,1	6,75	32,4	27	0,6	0,59	11/10
	Батон	20	15	1,52	1,14	0,58	0,49	10,28	7,71	52,4	39,3	0,00		-
Итого за 4 день			52,26	48,05	48,76	45,62	185,24	168,86	1337,46	1191,92	118,57	107,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 5														
завтрак	Каша геркулесовая	200		6,86		8,54		24,41		222,4		0,9		257-1994
	Какао с молоком	180	150	3,6	3,0	3,24	2,7	15,36	12,8	154,2	128,5	0,61	0,51	14/10
	Батон с маслом	30/6		2,6		5,45		15,2		102,6		0,00		-
обед	Салат из моркови	50	40	0,57	0,46	3,31	2,6	5,49	4,39	53	43	2,21	1,76	10/1
	Суп «Картофельный»	200	150	5,39	4,04	2,4	1,8	9,0	6,75	108,96	81,72	4,57	3,43	12/2
	Биточки куриные	82	68	15,25	12,48	6,1	5,1	7,71	6,39	123	98	0,66	0,54	460-1994
	Рис отварной	130	100	3,18	2,44	2,91	2,24	32,17	24,75	170,73	131,33	0,00		45/3
	Соус польский	50	30	1,85	1,02	2,99	2,12	5,65	4,73	58,3	38,49	0,43	0,3	871-1994 г
	Компот из чернослива	150	100	0,2	0,1	0,02	0,01	14,34	10,1	55,2	38,1	0,51	0,48	5/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
2. ЗАВТРАК	Сок	100		0,5		0,1		10,1		46,0		0,21		
Уплотненный полдник	Суп фруктовый	200		1,2		2,6		32,1		128,5		49,37		9/10
	Чай	150		0,2		0,02		14,34		55,2		0,51		5/10
полдник	Конфета	16		0,24		1,47		10,27		55,84		0,00		
	Батон	15		1,14		0,49		7,71		39,3		0,00		
Итого за 5 день				45,18	38,98	39,48	35,54	219,64	201,99	1436,83	1287,18	59,97	58,05	

Неделя вторая

042

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин «С»		№ рецептуры
		д/с	ясли	Белки		Жиры		Углеводы		д/с	ясли	д/с	ясли	
День 1														
завтрак	КАША МАННАЯ	200		3,3		8,2		41,4		301,3		1,3		314-1997г.
	Чай с сахаром	180	150	0,04	0,03	0,01	0,01	8,18	6,82	31,56	26,3	—	—	10/10
	Печенье с маслом	30/7		3,6		8,1		29,7		89,7		0,00		-
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	40	0,69	0,55	4,13	3,3	3,4	2,72	53	43	0,96	0,77	20/1
	Суп «Рассольник» со сметаной	200	150	7,14	5,17	3,48	2,26	12,5	7,1	130,08	97,56	5,3	2,76	11/2
	Биточки мясные	86	73	11,9	9,78	8,1	7,3	7,58	6,56	185,9	172,6	0,33	0,33	14/8
	Рожки отварные	130	100	4,60	3,54	3,27	2,52	28,09	21,6	163	125	0,00		43/3
	Соус овощной	50	30	1,2		5,0		4,2		41,3		1,2		533-1994г.
	Компот из кураги, чернослива	150	100	0,5	0,42	0,02	0,01	19,2	17,2	105	91,4	43,77	37,62	6/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
второй завтрак	КИСЕЛЬ	100		0,02		0,00		4,54		17,5		0,00		10/10
Уплотненный полдник	Запеканка творож. с изюмом	140		25,29		14,36		25,64		332		0,34		14/5
	Соус -молочный	50		1,99		4,66		5,33		70,85		0,26		2,11
	Чай с МОЛОКОМ	180	150	3,1	2,6	2,28	1,9	11,0	9,19	73,2	61,0	0,3	0,26	12/10
	Батон	30	15	2,28	1,14	0,87	0,49	15,42	7,71	78,6	39,3	0,00		-
Итого за 1 день			65,97	59,16	60,6	56,53	241,65	217,95	1784,03	1626,21	91,17	82,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин «С»		рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 2														
завтрак	Кулеш гречневый	200		7,12		8,13		24,15		204,76		0,09		2/4
	Кофейный напиток с молоком	180	150	3,6	3,0	3,24	2,7	15,36	12,8	102	85	0,31	0,26	13/10
	Батон с маслом	40/6		2,6		5,45		15,2		102,6		0,00		1/13
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, лука	50	40	0,78	0,63	3,40	2,7	5,33	4,27	56	45	1,77	1,42	28/1
	Суп геркулесовый	200	150	7,6	5,30	4,7	3,63	16,3	15,2	164,9	156,1	5,2	4,1	16/2
	голубцы ленивые	180	150	12,9	11,6	11,4	10,7	12,4	11,9	208,1	196,4	56,3	50,7	-
	Соус томатный СМЕТАН	50	30	1,2		4,1		3,58		36,2		0,01		533-1994
	Чай с лимоном	150	100	0,06	0,04	0,01	0,01	6,75	4,5	27	18,1	0,59	0,39	11/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
2 завтрак	ЦОРУРТ	100		3,27		2,5		11,2		81		0,01		—
Ужин	Уха с крупой	200		6,8		2,1		9,8		119,25		5,2		30/2
	Чай с сахаром	180/150		0,04/0,03		0,01/0,01		8,18/6,82		31,56/26,3		0,00		10/10
	Батон	20/15		1,52/1,14		0,58/0,49		10,28/7,71		52,4/39,3		0,00		-
Итого за 2 день			50,49	45,43	46,0	42,82	156,88	145,08	1275,13	1188,28	69,57	62,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 3														
завтрак	Кулеш рисовый	200		6,89		7,55		29,89		209,2		0,9		257-1994 г.
	Какао с молоком	180	150	3,6	3,0	3,24	2,7	15,36	12,8	154,2	128,5	0,61	0,51	14/10
	Батон с маслом	30/6		2,6		5,45		15,2		102,6		0,00		
обед	Салат "СОЛНЫШКО"	50	40	5,05	3,61	4,05	2,9	4,31	3,08	44,0	64,0	12,5	8,93	2/1
	Суп картофельный со сметаной	200	150	5,39	3,97	2,4	1,4	9,0	6,78	108,96	91,12	4,57	3,98	12,2
	Котлета мясная	80	64	11,9	9,18	8,1	7,8	7,58	7,58	185,9	175,9	2,1	2,1	416-1994
	Пюре гороховое	130	100	12,91	10,04	2,91	2,24	31,19	24,25	170,73	131,33	-	-	3/3
	Компот из кураги	150	100	0,5	0,32	0,01	0,01	13,89	9,86	53,3	36	0,31	0,21	4/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
2 завтрак	Чай «Ягодка»	100		0,18		0,01		9,86		32,2		0,3		4/10
Уплотненный завтрак	Салат «Калейдоскоп»	50		0,96		4,94		4,34		72,4		4,01		21/1
	Булочка домашняя	80		5,8		4,3		37,3		218,3		0,05		8/12
	Чай с сахаром	180/150		0,04/0,03		0,01/0,01		0,18/6,82		31,56/26,3		0,00		10/10
Итого за 2 день				54,35	46,67	39,8	37,5	198,5	184,3	1422,2	1320,1	16,76	15,04	
						6	1	3	2	9	5			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин «С»		рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
				д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 4														
завтрак <i>Чай</i>	Каша геркулесовая	200		6,86		8,54		24,41		222,4		0,9		257-1994г.
	<i>с молоком</i>	<i>180/150</i>		<i>3,1/2,6</i>		<i>2,28/1,9</i>		<i>11,0/9,19</i>		<i>73,2/61</i>		<i>0,3/0,26</i>		12 /10
	Батон с маслом	30/6		2,6		5,45		15,2		102,6		0,00		1/13
обед	Салат из капусты	50	40	0,84	0,67	3,31	2,7	4,93	3,94	52,5	42	18,78	15,03	4/1
	Суп с фрикадельк. вермишелевый	200	150	8,57	8,18	3,5	3,23	11,41	8,53	151,08	138,79	2,39	1,8	18/2
	Плов	170	145	13,5	11,9	12,1	12,1	27,1	27,1	298,6	262,9	2,5	2,1	403-1994г.
	Компот из <i>с/фруктов</i>	150	100	0,2	0,1	0,02	0,01	14,34	10,1	55,2	38,1	0,51	0,48	5/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
<i>II</i> <i>завтрак</i>	Чай зеленый с сахаром	100		0,02		0,00		4,54		17,5		0,00		10/10
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	85		11,8		6,1		13,3		160,2		0,6		324-1994г.
	Пюре картофельное	110		2,06		2,8		13,8		100		7,16		3/3
	Чай с лимоном	<i>180/150</i>		<i>0,04/0,06</i>		<i>0,01/0,01</i>		<i>8,1/6,75</i>		<i>32,4/27</i>		<i>0,6/0,59</i>		11/10
	Батон	<i>20/15</i>		<i>1,52/1,14</i>		<i>0,58/0,49</i>		<i>10,28/7,71</i>		<i>52,4/39,3</i>		0,00		-
Итого за 4 день			53,65	51,09	45,4	44,43	174,64	166,13	1400,68	1313,99	33,78	28,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин «С»		рецепт
				Белки		Жиры		Углеводы						
		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	
День 5														
завтрак	Каша пшенная	200		7,68		8,7		30,2		240		0,9		257-1994 г.
	Кофейный напиток с молоком	180/150		3,6/3,0		3,2/2,7		15,36/12,8		102/85		0,31/0,26		13/10
	Батон с маслом	30/6		2,6		5,45		15,2		102,6		0,00		1/13
2 завтрак	Сок	100		0,5		0,1		10,1		46,0		0,21		-
обед	Салат картофельный с зел. горошком	50	40	1,5	1,2	5,58	4,5	5,05	4,04	77	61,3	3,22	2,57	1/1
	Щи куриные	200	150	4,68	4,68	4,7	3,8	10,1	9,34	114,45	101	10,85	8,91	6/2
	Рулет куриный	109	93	12,5	11,89	8,2	7,31	6,8	5,42	189,6	177,3	25	22,6	430
	Соус	50	30	1,85	1,02	2,99	2,12	5,65	4,73	58,3	38,49	0,43	0,3	871-1994 г.
	Компот из чернослива, изюма	150	100	0,49	0,33	0,02	0,02	16,2	10,8	63,8	42,5	37,64	25,1	5/10
	Хлеб ржаной	38	30	3,0	2,7	0,38	0,3	18,35	17,95	89,3	78,2	0,09	0,04	-
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40		5,1		4,6		0,3		157		-		-
	Салат из моркови с сахаром, раст. маслом	50		0,57		3,31		5,49		53		2,21		10/1
	Чай с сахаром	180/150		0,04/0,03		0,01/0,01		8,18/6,82		31,56/26,3		0,00		10/10
	Вафля	22		0,86		6,73		13,75		119,25		-		-
	Батон	30	15	2,28	1,14	0,87	0,49	15,42	7,71	78,6	39,3	-	-	-
Итого за 5 день			46,64	43,3	54,34	50,14	172,23	154,65	1500,2	1367,24	80,81	63,1		