

День: Понедельник

Неделя: неделя 1 день 1

Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	икра кабачковая для детского питания	63	2.24	0.42	9.77	74.34	№57
	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница 104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	каша гречневая с маслом сад	100	3.8	3.35	20.43	121.17	№330
итого за завтрак		409	6.12	8.9	40.35	279.21	
Второй завтрак	соки сад	200	0.75	0	18.8	64	№418 страница 329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Котлеты из мяса говядины сад	80	12.27	6.24	6.59	130.44	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Суп картофельный с рыбой	250	8.71	6.73	11.84	139.2	№84 стр.134
	Хлеб"Вилинский"	50	1.8	0.45	15.6	74.6	
итого за обед		700	29.02	19.46	108.47	709.02	
Уплотненный полдник	Пирожок с повидлом сад	80	15.02	12.33	37.11	310.17	№437
	Суп молочный с пшеничной крупой сад	200	5.52	7.68	17.77	163.45	№101 страница 150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
итого за уплотнённый полдник		480	20.54	20.01	66.86	518.5	
Итого за 1 день		1768	47.27	47.24	204.04	1392.53	

День: Вторник

Неделя: неделя 1 день 2

Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
итого за завтрак		458	5.41	12.92	30.44	255.9	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и сметаной сад	200	3.52	6.2	24.1	178.23	№64 стр 133
	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Салат из свежей капусты с растительным маслом сад до 28.02. с 1.03. свежий огурец	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	котлета из рыбы	80	15.38	2.85	0.25	88	№259 стр.248
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	компот из ягод сад	200	0	0	11.98	44.88	№396 стр.319
итого за обед		730	26.97	16.13	107.19	676.49	
	Макароны отварные с маслом	90	9.38	3.38	67.71	321.27	№219 стр.228

Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	Шницель из мяса говядины	80	10.21	7.27	11.36	148.05	№299 страница 270
	огурец солёный	35	0.5	2	2.84	30.75	№11 страница 108
итого за уплотнённый полдник		435	22.62	13.04	106.44	606.93	
Итого за 2 день		1773	49.97	49.49	264.82	1670.32	

День: Среда
 Неделя: неделя 1 день 3
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	пудинг из творога с сгущённым молоком сад	150	64.95	65.76	37.4	997.58	№249 стр 241
итого за завтрак		396	67.99	75.39	55.43	1166.9	
Второй завтрак	простокваша	180	18	18	18	0	№420 стр330
Обед	Капуста тушеная сад	150	3.41	6.03	13.28	119.28	№143 страница 169
	Суп картофельный с клецками и сметанойсад	200	10.38	10.21	35.58	268.92	№91 стр 146
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	кисель из ягод сад	200	0	0	14.97	56.1	№396 стр 319
	котлета рубленая из птицы сад	80	7.02	5.37	8.08	107.85	№323 стр286
итого за обед		680	38.81	21.61	89.91	444.3	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Суп молочный с пшеном сад	200	5.45	7.72	17.21	164.05	№101 страница 150
	Печенье	30	2.22	3	22.86	121.8	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
итого за уплотнённый полдник		460	10.2	11.11	64.6	392.71	
Итого за 3 день		1786	118.97	126.8	217.88	2154.95	

День: Четверг
 Неделя: неделя 1 день 4
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с геркулесовой крупой сад	200	4.01	7.71	9.61	126.96	№101 страница150
итого за завтрак		446	4.09	12.84	19.76	210.66	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
	Запеканка картофельная с мясом говядины	120	41.48	28.42	109.36	837.42	№164

Обед	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной сад	200	2.72	6.2	19.93	143.22	№73 страница 137
	компот из апельсин сад	200	0.18	0	19.54	74.45	№394
	салат из отварной свеклы с растительным маслом 14.04 с 15.04 помидор свежий	70	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
итого за обед		640	45.33	36.62	150.05	1099.18	
Уплотненный полдник	омлет натуральный сад	85	191.12	176.82	11.74	2400.86	№229
	Горошек зеленый консервированный	50	0.6	0	1.38	7.98	
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	Булочка "Веснушка"	80	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 Стр 352
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
итого за уплотнённый полдник		445	203.89	185.79	90.76	2834.41	
Итого за 4 день		1751	248.13	231.67	236.34	4007.16	

День: Пятница
Неделя: неделя 1 день 5
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	17.77	166.44	№101 страница150
итого за завтрак		446	5.6	13.15	27.92	250.14	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками сад	200	27.19	19.69	47.02	464.92	№90 стр.145
	печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185	№255 стр.212
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	каша пшенная с маслом	100	3.62	3.44	19.02	122.67	№330
	компот из ягод сад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	№396
	салат из кукурузы консервированной сад	50	0	0	0	0	№12
итого за обед		700	44.19	34.44	80.79	816.89	
Уплотненный полдник	Ряженка сад	180	5.4	10.8	7.38	147.6	№420 страница 330
	сырники из творога со сгущенным молокомсад	150	49.18	51.45	36.62	804.58	№245
итого за уплотнённый полдник		330	54.58	62.25	44	952.18	
Итого за 5 день		1736	101.01	104.24	161.45	1969.95	

День: Понедельник
Неделя: неделя 2 день 6
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104

Завтрак	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	каша пшеничная с маслом сад	120	4.82	4.58	25.36	163.56	№330
	яйцо отварное	20	63.5	57.5	3.5	785	
итого за завтрак		386	68.4	67.21	39.01	247.26	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Макароны отварные с маслом Котлета из мяса говядины	180	34.88	25.6	37.68	509.99	№309 страница 276
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	соленый огурец	50	0.03	0	0.06	0.39	
	суп картофельный с горохом и гречками сад	200	6.67	4.41	33.2	192.15	№87
итого за обед		680	41.8	30.01	89.95	778.23	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом сад	80	22.42	22.94	35.88	431.57	№441 стр 343
	Суп молочный с тыквой и пшенной крупой сад	200	4.6	7.8	15.57	154.1	№102 стр150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
итого за уплотнённый полдник		480	27.02	30.74	63.43	630.55	
Итого за 6 день		1806	139.71	128.35	206.82	2509.14	

День: Вторник
 Неделя: неделя 2 день 7
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
итого за завтрак		458	5.41	12.92	30.44	255.9	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и капустой и сметаной сад	200	2.9	6.2	19.18	151.37	№63 стр.132
	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Сельдь С/С	50	18.28	19.49	6.81	273.8	№8 страница106
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	компот из малины сад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	№394
итого за обед		640	29.96	29.85	104.1	744.51	
Уплотненный полдник	Биточки из мяса говядины сад	80	11.97	8.43	6.57	149.4	№299
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Хлеб пшеничный	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	вафли	30	1.27	0.45	17	84	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
итого за уплотнённый полдник		460	21.79	15.31	103.53	629.34	
Итого за 7 день		1875	55.89	58.13	242.07	1686.05	

День: Среда
 Неделя: неделя 2 день 8
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	пудинг из творога с с гущеным молоком	120	27.86	29.06	21.41	456.84	№249
итого за завтрак		366	30.9	38.69	39.44	626.16	
Второй завтрак	простокваша	180	18	18	18	0	№420 стр330
Обед	Капуста тушеная сад	150	3.41	6.03	13.28	119.28	№143 страница 169
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	компот из апельсин сад	200	0.18	0	19.54	74.45	№394
	Язык отварной	80	12.63	9.09	2.11	141	№242 стр205
	суп картофельный с макаронными изделиями сад	200	2.99	4.09	25.46	145.27	№87
итого за обед		680	19.21	19.21	60.39	480	
Уплотненный полдник	Булочка "Веснушка" сад	80	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	винегрет с растительным маслом сад до 14.04. с 15.04 помидор свежий	80	2.93	2	20.4	114.27	№46
	каша гречневая с маслом сад	100	4.43	4.33	23.84	145.11	№330 стр291
итого за уплотнённый полдник		490	16.57	10.8	114	454.22	
Итого за 8 день		1756	72.05	77.61	229.72	1564.49	

День: Четверг
 Неделя: неделя 2 день 9
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	18.17	167.94	№101стр.150
итого за завтрак		446	5.6	13.15	28.32	251.64	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	Щи зеленые со сметаной	200	2.68	5.8	19.87	139.14	№74 страница 137
	кисель из ягод малины сад	200	0.11	0.07	16.13	62.54	№396 стр 319
	плов из мяса сад	200	12.85	8.11	32.87	248.41	№321
	салат из отварной свеклы с растительным маслом до 14.04. с 15.04 огурец свежий	70	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
итого за обед		720	16.59	15.98	70.09	494.18	
Уплотненный	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Котлеты рыбные	80	9.69	2.7	7.55	92.36	№271 страница254
	Кофейный напиток с молоком с молоком	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328

полдник	Салат из свежей капусты с растительным маслом до 28.02 с 1.03 помидор свежий	40	0.6	2	3.95	35.52	№21 страница 112
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	вафли сад	30	0	0	0	0	
итого за уплотнённый полдник		470	22.14	12.47	107.19	611.02	
Итого за 9 день		1816	44.33	41.6	205.6	1356.84	

День: Пятница
 Неделя: неделя 2 день 10
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с геркулесовой крупой сад	200	4.01	7.71	9.61	126.96	№101 страница150
итого за завтрак		446	4.09	12.84	19.76	210.66	
Второй завтрак	Салат из моркови до 28.02 с 1.03 фрукты	100	0.97	0	13.42	55.53	№42 страница120
Обед	Биточки из мяса говядины сад	80	11.97	8.43	6.57	149.4	№299
	Картофель отварной сад	100	7.25	4.28	71.25	337.25	№336 страница 294
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	компот из смордины сад	200	0	0	11.98	44.88	
	салат из кукурузы консервированной сад	50	0	0	0	0	№12
	суп картофельный с крупой сад	250	3.13	4.29	24.18	145.08	№87
итого за обед		730	22.35	17	113.98	676.61	
	вареники ленивые (отварные) сад	130	38.16	42.28	19.36	607.96	№243 стр239
	Фрукты до 28.02	100	0.9	0.1	9.5	4.5	№386 стр.314
	кисломолочный напиток (йогурт) сад	180	0	0	0	0	№420 страница 330
итого за уплотнённый полдник		410	39.06	42.38	28.86	612.46	
Итого за 10 день		1736	65.87	72.12	176.72	1592.16	

Итого за весь период		17859	943.2	937.25	2145.46	19903.59	
Среднее значение за период		1786	94.32	93.725	214.546	1990.359	