

День: Понедельник

Неделя: неделя 1 день 1

Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	икра кабачковая для детского питания сад	63	3.21	0.6	13.99	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	7.09	9.08	44.57	279.21	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Котлеты из мяса говядины сад	80	9.87	5.41	6.59	113.3	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Суп картофельный с рыбой	200	7.59	6.05	10.23	121.63	№84 стр.134
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	Итого за обед	637.5	23.7	17.5	91.26	599.71	
	Пирожок с повидлом сад	80	15.02	12.33	37.11	310.17	№437
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
итого за полдник		280	15.02	12.33	49.09	355.05	
Итого за 1 день		1757	40.32	38.91	190.49	1579.36	

День: Вторник

Неделя: неделя 1 день 2

Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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
	котлета из рыбы	80	8.02	4.51	1.66	79.21	№259 стр 248
	Салат из свежей капусты с растительным маслом до 28.02, с 01.03 овощи свежие	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	компот из смородины сад	200	0	0	11.98	44.88	
	итого за обед	717.5	19.61	17.79	108.6	667.7	
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
	макароны отварные с маслом	100	3.14	2.84	22.59	122.07	№219 стр 228
	огурец солёный	35	0.5	2	2.84	30.75	№11 страница 108

Итого за полдник		365	6.17	5.23	49.96	259.68	
Итого за 2 день		1800	32.69	36.44	210	1579.28	

День: Среда
 Неделя: неделя 1 день 3
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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
	пудинг из творога с сгущённым молоком сад	170	70.09	71.32	43.35	1091.56	№249 страница241
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
итого за завтрак		416	73.13	80.95	61.38	1260.88	
Второй завтрак	простокваша	150	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"	37.5	0	0	0	0	
	кисель из ягод малины сад	200	0.11	0.07	11.14	43.84	№396 стр 319
	котлета рубленная из птицы сад	60	7.02	5.37	8.08	107.85	№323 стр286
итого за обед		647.5	20.92	21.68	68.08	539.89	
Полдник							
	печенье	30	2.22	3	22.86	121.8	
	Чай с лимоном сад	150	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
итого за полдник		180	2.26	3	32.96	160.56	
Итого за 3 день		1627	118.77	124.71	202.79	1772.62	

День: Четверг
 Неделя: неделя 1 ДЕНЬ 4
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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
	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		458	4.09	12.84	19.76	210.66	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Запеканка картофельная с мясом говядины	120	41.48	28.42	109.36	837.42	№164
	Хлеб"Вилинский"	37.5	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 до 14.04, с 15.04 овощи свежие	50	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
	итого за обед	607.5	45.33	36.62	150.05	1099.18	
Полдник	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	Булочка "Веснушка"	60	15.02	12.3	37.11	310.17	№347

итого за полдник		260	18.02	16.8	55.09	434.55	
Итого за 4 день		1754	52.72	53.96	197.99	1475.62	

День: Пятница
 Неделя: неделя 1 день 5
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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	80	13	10.2	2.56	161	№255 страница 212
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	каша пшеничная с маслом сад	120	5.06	4.46	27.24	161.56	№330
	компот из смородины сад	200	0	0	11.98	44.88	
	салат из кукурузы консервированной сад	50	0	0	0	0	№12
итого за обед		687.5	45.25	34.35	88.8	832.36	
Полдник	Ряженка сад	180	5.4	10.8	7.38	147.6	№420 страница 330
	сырники из творога со сгущенным молоком сад	130	29.41	34.35	29.97	545.17	№245 стр.239
итого за полдник		310	34.81	45.15	37.35	692.77	
Итого за 5 день		1837	82.56	88.08	163.77	1750.01	

День: Понедельник
 Неделя: неделя 2 день 6
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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
	каша пшеничная с маслом	120	4.82	4.58	25.36	163.56	№330
	яйцо отварное	20	63.5	57.5	3.5	785	
итог за завтрак		386	68.4	67.21	39.01	1032.26	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Макароны отварныес маслом котлета из мяса говядины сад	180	34.88	25.6	37.68	509.99	№309 страница 276
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	солёный огурец	50	0.03	0	0.06	0.39	
	суп картофельный с горохом и гренками сад	200	6.67	4.41	33.2	192.15	№87
итого за обед		667.5	41.8	30.01	89.95	778.23	
Полдник	Ватрушка с творогом сад	80	22.42	22.94	35.88	431.57	№441 стр 343

	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
итого за полдник		280	22.42	22.94	47.86	476.45	
Итого за 6 день		1687	132.62	120.16	176.82	1586.24	

День: Вторник
 Неделя: неделя 2 день 7
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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
	Филе сельди с/с сад	50	8.85	9.75	0	123	№8
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	компот из ягодсад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	
итого за обед		627.5	19.03	20.11	97.29	638.01	
	Вафли	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
итого за полдник		230	2.53	0.39	24.53	106.86	
Итого за 7 день		1789	34.49	39.96	228.69	1385.85	

День: Среда
 Неделя: неделя 2 день 8
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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 повидлом	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"	37.5	0	0	0	0	
	компот из апельсин сад	200	0.18	0	19.54	74.45	№394
	язык отварной	60	63.5	57.5	3.5	785	№4
	суп картофельный с макаронными изделиями сад	200	2.99	4.09	25.46	145.27	№87
итог за обед		647.5	70.08	67.62	61.78	1124	
Полдник	Булочка "Веснушка" сад	80	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
итого за полдник		280	6.72	4.08	55.33	271.85	
Итого за 8 день		1897	67.62	73.28	205.88	1419.38	

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

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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 сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	18.17	167.94	№101стр.150
итого за завтрак		446	5.56	13.15	30.2	257.76	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	Щи зеленые сосметаной	200	2.68	5.8	19.87	139.14	№73 страница 137
	кисель из ягод сад	200	0.11	0.07	11.14	43.84	№396 стр 319
	плов из мяса сад	200	12.85	8.11	32.87	248.41	№321
	салат из отварной свеклы с растительным масломдо 14.04, с 15.04 овощи свежие	70	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
итого за обед		707.5	16.59	15.98	65.1	475.48	
Полдник	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	вафли сад	30	0	0	0	0	
итого за полдник		230	0.04	0	10.1	38.76	
Итого за 9 день		1837	22.19	29.13	105.4	1236	

День: Пятница
Неделя: неделя 2 день 10
Возрастная категория: сад9ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес 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
итог за завтрак		446	4.09	12.84	19.76	210.66	
Второй завтрак	Салат из моркови до 28.02, с 01.03 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"	37.5	0	0	0	0	
	компот из смордины сад	200	0	0	11.98	44.88	№396
	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		717.5	22.35	17	113.98	676.61	
Полдник	вареники ленивые (отварные)	100	29	33.07	9.03	449.25	№243 стр239
	кисломолочный напиток (йогурт) сад	150	0	0	0	0	№420 страница 330
итого за полдник		250	29	33.07	9.03	449.25	
Итого за 10 день		1607	56.41	62.91	156.19	1392.05	

Итого за весь период		16312	640.39	667.54	1838.02	17068.11	
Среднее значение за период		1631	64.039	66.754	183.802	1706.811	