

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными	180	5,6	4,8	18	143	0,75	№14-2010
	Кондитерское изделие(пряник вафли,печенье)	30	4,2	11,4	39,6	276	0	
	Чай с сахаром	200	0	0	16	63	0	№96-2010
Итого		410	9,8	16,2	73,6	482	0,75	
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сбор.рецеп.2011г
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	3	10,1	100	8	Сб.рецеп.2017г №18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,6	33	214	0	№74-2010
	Соус красный основной	40	0	1,6	1,6	21	0,4	№258 СБ.РЕЦ.1994Г
	Оладьи из печени	80	13,7	11,8	9,1	203	6,2	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	130	0,6	№ 78-2010 г
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	№ 82-2010 г
Итого		690	29,8	22,4	104,8	765	15,2	№ 91-2010 г
Уплотненный Полдник	Запеканка из творога	140	0,5	15,4	22,4	336	0,4	Сб.рец.1994
	Молоко сгущенное	20	1,3	1,7	10,9	65		
	Фрукты	130	1,9	0,6	27,3	103		№82
	Напиток грушевый	200	0,2	0	44,4	180	1	№92 - 2010
Итого		490	3,9	17,7	105	684	1,4	
Итого за первый день		1740	44,1	44,7	303,2	2018	17,5	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День второй								
Завтрак 1	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом сливочным	180	5,9	3	30,2	173	1	№36-2010
	Сыр порционный	15	3	4,3	0	54	6	№ 23 - 1997
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	3,8	25,5	158	2,2	№ 99 – 2010
Итого		425	15,2	11,8	72,2	467	9,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	150	0,6	0,3	19,8	87	3	Сб.рец.1994
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	2	
Обед	Овощи (свежие, соленые)	40	0,4	0,08	1,5	9	2,1	№ 11,19 - 2010 г
	Щи	200	2,2	2	6,9	59	3	№ 64 - 2010
	Сметана в щи	10	0,3	1,5	0,4	16	2	№ 4- 2010
	Мясо отварное (говядины/свинины) в щи	15	3,9	3	0	40	2,2	№ 90 – 2010 г
	Котлеты из рыбы	80	10,1	3,8	12,7	124	0,3	№51 сб.рецеп.1994г
	Пюре картофельно-морковное	130	2,4	4	8,6	100	3,2	№79 сб.рецеп.2010г
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	28	114	0,8	№90 сб.рецеп.2010г. ТТК
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого	Итого	715	22,7	14,98	77,6	559	13,6	
Уплотненный Полдник	Омлет	140	14	16,8	2,8	217	0,2	№ 113 - 2010
	Кисломолочный напиток(снежок,йогурт)	200	5,3	5	21,5	158	1,8	№96-2010
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Кондитерское изделие(пряник вафельное)	30	4,2	11,4	39,6	276	0	
Итого	Итого	400	25	33,9	80,4	733	2	
Итого за второй день:		1690	63,5	60,98	250	1846	26,8	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День третий								
Завтрак 1	Каша мол. ячневая с маслом сл.	180	5	3	20,4	130	1,4	№34-2010
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	10	0,04	8,2	0,08	74	0	№111 сб.рецеп.1994
	Какао с молоком	200	5,3	4,3	23,5	157	2	№ 97 – 2010
Итого	Итого	420	10	11	49,2	443	3,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сб.рецеп.2011г
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	200	3,2	2,3	13,3	82	2,6	Сб. рец. 1994 г
	Кура в суп	10	4,2	3,1	0	50	0,3	№ 7,19 - 2010
	Ёжики" мясные(мясо говядины)	130/40	23,1	21,7	22,3	402	5	№62-2010
	Икра из моркови	60	0,7	3,6	3,6	57	0	№75 - 2010
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	28	114	0,8	№ 84 - 2010
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого		680	34,6	31,3	86,7	802	8,7	
Уплотненный Полдник	Булочка творожная	80	10,2	4,9	35,2	243	0	
	Молоко кипяченое	200	6	5,2	10	114	2,8	Сб.рец.1994
	Рагу с мясом куры	130	34,5	56,3	13,7	634	14,3	№96-2010
Итого	Итого	410	50,7	66,4	58,9	991	17,1	
Итого за третий день:		1660	95,9	109	214,6	2323	32,2	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День четвертый								
Завтрак 1	Каша мол. геркулесовая с маслом сл.	180	5	3,6	19,2	130	1,2	№38 - 2010
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	10	0,04	8,2	0,08	74	0	№111 сб.рецеп.1994
	Кофейный н-к на молоке	200	4,8	3,8	25,5	158	2,2	№99- 2010
Итого		420	8,2	12,7	38,7	312	3,4	
Завтрак 2	Сок	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сб.рецеп.2011г
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
Обед	Овощи (свежие,соленые)	40	0,4	0,08	1,5	9	2,1	№ 11,19 - 2010 г
	Свекольник	200	2,8	3,3	8,9	91	1,1	1,6
	Сметана в свекольник	10	0,3	1,5	0,4	16	2	№ 20 -2010
	Мясо отварное(говядины/свинины) в	15	3,9	3	0	40	2,2	№ 90 – 2010 г
	Бефстроганов из кури	50/40	13,3	23,7	4,4	244	2,1	№ 83 - 2010
	Макаронные изд. отварные	130	4,5	3,5	25	160	0	№ 90 – 2010 г
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	28	114	0,8	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого		725	28,6	35,68	87,7	771	10,3	
Уплотненный Полдник	Яйцо отварное	20	1	1	0,05	25	0	№13 сбор.рецеп.2019г
	Винегрет овощной	150	2	15,2	10,7	203	13,6	№ 44 - 2010
	Чай с сахаром	200	0	0	16	63	0	№96 сбор.рецеп.2010г ТТК
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Фрукты	130	1,9	0,6	27,3	103		№82
Итого		530	6,4	17,5	56,2	476	13,6	
Итого за четвёртый день		.1825	72,4	66,2	202,4	1646	30,3	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День пятый								
Завтрак 1	Каша мол.манная с маслом сл.	180	4,7	2,6	20,9	126	1,2	№33 - 2010
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	10	0,04	8,2	0,08	74	0	№111 сб.рецеп.1994
	Чай с молоком с сахаром	200	3	2,5	21	122	1,3	№ 99 – 2010
Итого		420	9,24	14	58,48	404	2,5	
Завтрак 2	Сок	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сб.рецеп.2011г
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
Обед	Суп картофельный с яйцом	180	3,2	2,9	11,6	97	8,6	Сб.рец.1994
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16	2	№ 20 -2010
	Капуста тушеная	120	2,4	3,2	6,5	84	20,5	№82 сбор. рецеп.2010г.
	Биточки мясные(мясо говядины)	80	10,5	10,5	13,2	195	0,8	№59 сбор. рецеп.2010г.
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	130	0,6	№ 78-2010 г
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого		630	16,8	16,1	66	619	29	
Уплотненный Полдник	Овощи (сежие,соленые)	40	0,4	0,08	1,5	9	2,1	№ 11,19 - 2010 г
	Плов с мясом (говядина/свинина)	150	12	14,8	30,6	302	2,6	№82 сбор. рецеп.2010г.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,2	29	130	100	№773 сбор. рецеп.1997гг.
	Пирожок с яблоками	80	4,5	5	33	213	0,7	№96 сбор.рецеп.2010г ТТК
Итого		470	17,2	20,08	94,1	654	105,4	
Итого за пятый день		1670	39,6	42,3	212,6	1764	139,9	
Итого среднее за 5 дней		.1709	63,1	64,6	236,2	1915	49,3	

Категория: Дети 3-7 лет

Приложение 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,6	4,8	18	143	0,75	№14-2010
	Кондитерское изделие(пряник вафли печенье)	30	4,2	11,4	39,6	276	0	-
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	0	№96-2010
Итого		410	9,8	16,2	57,6	419	0,75	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (овощной)	0,6	0,3	19,8	87	3	3	№399 сб.рецеп.2011г
Итого		0,6	0,3	19,8	87	3	3	
ОБЕД	Суп картофельный с горохом лущеным	180	4,6	1,8	15,9	94	4,3	№10 сб.рецеп.2010
	Мясо отварное(говядины/свинины)	15	3,9	3	0	40	2,2	№ 90 – 2010 г
	Тефтели из мяса говядины	80/80	9,4	12,1	15,9	214	2,4	№63-2010
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,5	5,2	30,5	198	0	№74-2010
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	130	0,6	№ 91-2010 г
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	
Итого		715	23,2	19,2	93,6	773	9,5	
Уплотненный Полдник	Суфле творожное	150	22	16	22	325	0	№67 сб. рец.2010
	Напиток грушевый	200	0,2	0	44,4	180	1	№92 - 2010
	Фрукты	130	1,9	0,6	27,3	103		№82
Итого		480	24,1	16,6	93,7	608	1	
Итого за первый день		1605,6	57,4	76	331,9	1803	14,25	



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День второй								
ЗАВТРАК	Каша мол. геркулесовая с маслом сл.	150	4,2	3	16	108	1	№38 - 2010
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	10	0,04	8,2	0,08	74	0	№111 сб.рецеп.1994
	Кофейный н-к на молоке	200	4,8	3,8	25,5	158	2,2	№99- 2010
Итого		390	10,54	15,7	58,08	422	3,2	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (овощной)	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сб.рецеп.2011г
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
ОБЕД	Овощи (сежие,соленые)	40	0,4	0,08	1,5	9	2,1	№ 11,19 - 2010 г
	Суп крестьянский с крупой	150	1,8	1,6	9,4	55	6	№174 сб.рец.1997г
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16	2	№ 20 -2010
	Мясо отварное(говядины/свинины)	15	3,9	3	0	40	2,2	№ 90 – 2010 г
	Картофельное пюре	110	2,4	3,4	8,6	94	3,4	
	Котлеты рыбные любительские	70	8,7	2,5	4,4	70	0,7	№400сб.рец.2004г
	Компот из плодов или ягод сушеных(курага и изюм)	180	0,4	0	25	104	0	№ 90 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	
Итого		615	18,1	11	58,3	485	16,4	
Уплотненный Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,6	6,1	6,1	234	0	№106 сб.рец.1986г
	Жаркое по домашнему	120	8,5	11,5	11,2	191	6,3	№394 сб.рец.1994г,ТТК
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Чай с сахаром	200	0	0	16	63	0	№96-2010
Итого		430	19,6	18,3	49,8	570	6,3	
Итого за второй день		1585	51,8	43,5	174,4	1564	28,9	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День третий								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,5	3,2	23,1	144	1	№ 32 - 2010
	Сыр порционнно	15	3	4,3	0	54	6	№ 23 - 1997
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Какао с молоком	200	5,3	4,3	23,5	157	2	№ 97 – 2010
Итого		.425	15,3	12,5	63,1	437	.5,05	
	Сок фруктовый (овощной)	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сб.рецеп.2011г
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
ОБЕД	Овощи (свежие,соленые)	40	0,4	0,08	1,5	9	2,1	№ 11,19 - 2010 г
	Куриный бульон с гренками	200	11,3	11,6	8,6	183	2,2	№49 сб.рец.2010
	Кура в бульон	10	1,4	1,4	1	22	0,2	
	Оладьи из печени с морковью	70	11,9	9,5	7,2	167	5	№178 сб.рец.2003г,ТТК
	Рис отварной	130	3	3,8	24,8	168	0,01	№463 сб.рец.1994г
	Соус красный основной	40	0	1,6	1,6	21	0,4	№258 СБ.РЕЦ.1994Г
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	28	114	0,8	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	
Итого		730	23,2	21,8	70,8	781	8	
Уплотненный Полдник	Омлет	140	14	16,8	2,8	217	0,2	№ 113 - 2010
	Кисломолочный напиток(снежок,йогурт)	200	5,3	5	21,5	158	1,8	№96-2010
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Кондитерское изделие(пряник вафли,печенье)	30	4,2	11,4	39,6	276	0	
Итого	Итого	400	25	33,9	80,4	733	2	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1705	64,1	68,5	234,1	2038	.18	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День четвертый								
ЗАВТРАК	Каша мол. рисовая с маслом сл.	180	4,4	2,6	25	143	1,2	№33сб.реп.2010г
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	10	0,04	8,2	0,08	74	0	№111 сб.рецеп.1994
	Кофейный н-к на молоке	200	4,8	3,8	25,5	158	2,2	№99- 2010
Итого		420	10,74	15,3	67,08	457	3,4	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (овощной)	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сб.рецеп.2011г
Итого		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,2	2,4	15,8	88	6	№129 сб.реп.1994г
	Сметана в суп	10	0,3	1,5	0,4	16	2	
	Мясные фрикадельки(мясо говядины/свинины)	15	3,9	3	0	40	2,2	№357 сб.реп.1994г
	Котлета Мозаика	70	9,5	17,1	12,2	252	5,1	№455 сб.реп.2004, ТТК
	Картофель тушеный	130	2,3	7	17,7	157	10	№216 сб.реп.2004г
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	28	114	0,8	№ 90 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	
Итого		665	16,2	25,7	93,6	764	19,7	
Уплотненный Полдник	Запеканка из творога	140	0,5	15,4	22,4	336	0,4	Сб.реп.1994
	Молоко сгущенное	20	1,3	1,7	10,9	65		
	Фрукты	130	1,9	0,6	27,3	103		№82
	Напиток грушевый	200	0,2	0	44,4	180	1	№92 - 2010
Итого		490	3,9	17,7	105	684	1,4	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1725	47,2	50,8	218,1	1992	27,5	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День пятый								
ЗАВТРАК	Каша мол.манная с маслом сл.	180	4,7	2,6	20,8	126	1,2	№33 - 2010
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Сыр порционно	15	3	4,3	0	54	6	№ 23 - 1997
	Чай с молоком с сахаром	200	3	2,5	21	122	1,3	№ 99 – 2010
ИТОГО		425	12,2	10,1	58,3	384	8,5	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (овощной)	150	0,6	0,3	19,8	87	3	№399 сб.рецеп.2011г
ИТОГО		150	0,6	0,3	19,8	87	3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	7,4	8,6	15,4	204	7,7	№6 сб.рец.2010г
	Сметана в борщ	10	0,3	1,5	0,4	16	2	
	Мясо отварное(говядины/свинины)	15	3,9	3	0	40	2,2	№ 90 – 2010 г
	Биточки рыбные по-домашнему	80	11,2	6,8	9,9	151	1,2	сб.рец. ТТК
	Картофельное пюре	130	2,7	3,9	10	106	4	№528 сб.рец.1994г
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	130	0,6	№ 91-2010 г
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	19,5	97	0	
ИТОГО		675	29,3	24,2	86,7	744	17,7	
Уплотненный Полдник	Кондитерское изделие(пряник вафли печенье)	30	4,2	11,4	39,6	276	0	
	Молоко кипяченое	200	6	5,2	10	114	2,8	Сб.рец.1994
	Макаронны запеченные с сыром	140	9,5	10,3	38	293	0,1	№276 сб.рец.1994г
	Батон йодированный	30	1,5	0,7	16,5	82	0	№1 сб.рецеп.2011г.
ИТОГО		400	21,2	27,6	104,1	765	2,9	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1650	63,3	52,8	268,9	1980	32,1	
Итого среднее за 5 дней		1654	56,7	58,3	245,4	1875	24	
Итого среднее за две недели		1681	60	61	240	1895	37	
Норма 100%		1550	54	60	264	1800	50	
% выполнения за 2 недели		108%	111%	101%	100%	105%	74%	

| |

