

Категория: Дети 1 - 3 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	150	4,7	4,05	15	119	0,75	№14-2010
	Кондитерское изделие(пряник вафли.печенье)	20	2,8	7,6	26,4	184	0	
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57	0	№96-2010
Итого		350	7,5	11,65	55,8	360	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	180	4,8	2,7	9,1	90	7	Сб.рецеп.2017г №18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,8	28	182	0	№74-2010
	Соус красный основной	30	0	1,2	1,2	16	0,3	№258 СБ.РЕЦ.1994Г
	Оладьи из печени	70	12	10,4	8	178	5,5	ТТК
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 78-2010 г
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	№ 82-2010 г
Итого		600	25,7	19,4	100,7	656	13,3	№ 91-2010 г
Уплотненный Полдник	Запеканка из творога	120	20,4	13,2	19,2	288	0,3	Сб.рец.1994
	Молоко сгущенное	15	1	1,3	8,2	49		
	Фрукты	100	1,4	0,4	21	79		
	Напиток грушевый	180	0,2	0	36	146	0,9	№92 - 2010
Итого		415	23	14,9	84,4	562	1,2	
Итого за первый день		1515	56,8	44,7	260,7	1665	17,5	

Категория: Дети 1 - 3 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	150	4,9	2,5	25,2	144	1	№36-2010
	Сыр порционный	10	2	2,9	0	36	4	№ 23 - 1997
	Хлеб пшеничный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23	142	2	№ 99 – 2010
Итого		360	12,2	9,3	59,2	377	7	
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)	20	0	0	0,6	2	1,4	№ 11,19 - 2010 г
	Щи	150	1,7	1,5	5,2	44	2,3	№ 64 - 2010
	Сметана в щи	8	0,2	1,2	0,3	13	1,6	№ 4- 2010
	Мясо отварное (говядины/свинины) в щи	10	2,6	2	0	27	1,5	№ 90 – 2010 г
	Котлеты из рыбы	70	8,9	3,3	11,1	109	0,3	№51 сб.рецеп.1994г
	Пюре картофельно-морковное	110	2	3,4	7,4	84	2,8	№79 сб.рецеп.2010г
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	25,3	103	0,7	№90 сб.рецеп.2010г. ТТК
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого	Итого	578	18	11,9	75,9	455	10,6	
Уплотненный Полдник	Омлет	120	12	14,4	2,4	186	0,2	№ 113 - 2010
	Кисломолочный напиток(снежок,йогурт)	180	4,8	4,5	19,4	142	1,6	№96-2010
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Кондитерское изделие(пряник вафельное)	20	2,8	7,6	26,4	184	0	
Итого	Итого	340	20,6	27	59,2	567	1,8	
Итого за второй день:		1428	51,4	48,5	214,1	1486	21,4	

Категория: Дети 1 - 3 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.	150	4,2	2,5	17	108	1,2	№34-2010
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	5	0,02	4,12	0,04	37	0	№111 сб.рецеп.1994
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	1,8	№ 97 – 2010
Итого	Итого	355	10	11	49,2	342	3	
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	150	2,4	1,8	10	62	2	Сб. рец. 1994 г
	Кура в суп	8	3,4	2,5	0	40	0,2	№ 7,19 - 2010
	Ёжики" мясные(мясо говядины)	110/30	19,6	18,4	18,9	340	4,2	№62-2010
	Икра из моркови	50	0,6	3	3	48	0	№75 - 2010
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	25,3	103	0,7	№ 84 - 2010
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого		528	28,6	26,2	83,2	666	7,1	
Уплотненный Полдник	Булочка творожная	70	9	4,3	30,9	213	0	
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9	103	2,5	Сб.рец.1994
	Рагу с мясом куры	120	31,9	52	12,7	585	13,2	№96-2010
Итого	Итого	370	46,3	61	52,6	901	15,7	
Итого за третий день:		1403	85,5	98,5	204,8	1996	28,8	

Категория: Дети 1 - 3 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.	150	4,2	3	16	108	1	№38 - 2010
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	5	0,02	4,12	0,04	37	0	№111 сб.рецеп.1994
	Кофейный н-к на молоке	180	4,3	3,4	23	142	2	№99- 2010
Итого		355	8,2	12,7	38,7	312	3	
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)	20	0	0	0,6	2	1,4	№ 11,19 - 2010 г
	Свекольник	150	2,1	2,5	6,7	68	0,9	1,6
	Сметана в свекольник	8	0,2	1,2	0,3	13	1,6	№ 20 -2010
	Мясо отварное(говядины/свинины) в	10	2,6	2	0	27	1,5	№ 90 – 2010 г
	Бефстроганов из кури	40/30	10,7	19	3,5	195	1,7	№ 83 - 2010
	Макаронные изд. отварные	110	3,9	3	21	136	0	№ 90 – 2010 г
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	25,3	103	0,7	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого		578	22,1	28,2	83,4	617	7,8	
Уплотненный Полдник	Яйцо отварное	20	1	1	0,05	25	0	№13 сбор.рецеп.2019г
	Винегрет овощной	130	1,8	13,2	9,3	176	11,8	№ 44 - 2010
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57	0	№96 сбор.рецеп.2010г ТТК
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Фрукты	100	1,4	0,4	21	79		
Итого		450	5,2	13,6	44,7	392	11,8	
Итого за четвёртый день		1533	58,2	54,8	186,6	1408	25,6	

Категория: Дети 1 - 3 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.	150	3,9	2,2	17,4	105	1	№33 - 2010
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	5	0,02	4,12	0,04	37	0	№111 сб.рецеп.1994
	Чай с молоком с сахаром	180	2,7	2,3	18,9	110	1,2	№ 99 – 2010
Итого		355	7,62	9,12	47,34	307	2,2	
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	150	2,7	2,4	9,7	81	7,2	Сб.рец.1994
	Сметана в суп	8	0,2	1,2	0,3	13	1,6	№ 20 -2010
	Капуста тушеная	110	2,2	3	6	77	18,8	№82 сбор. рецеп.2010г.
	Биточки мясные(мясо говядины)	70	9,2	9,2	11,6	171	0,7	№59 сбор. рецеп.2010г.
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 78-2010 г
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	№1 сб.рецеп.2011г.
Итого		548	16,8	16,1	66	532	29	
Уплотненный Полдник	Овощи (сежие,соленые)	20	0	0	0,6	2	1,4	№ 11,19 - 2010 г
	Плов с мясом (говядина/свинина)	120	9,6	11,9	24,5	242	2,1	№82 сбор. рецеп.2010г.
	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,2	26	117	90	№773 сбор. рецеп.1997гг.
	Пирожок с яблоками	80	4,5	5	33	213	0,7	№96 сбор.рецеп.2010г ТТК
Итого		400	14,4	17,1	84,1	574	94,2	
Итого за пятый день		1453	39,6	42,3	212,6	1500	128,4	
Итого среднее за 5 дней		.1460	57,1	60,2	202	1595	46,5	

Категория: Дети 1 - 3 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	150	4,7	4	15	119	0,7	№14-2010
	Кондитерское изделие(пряник вафли печенье)	20	2,8	7,6	26,4	184	0	-
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	0	№96-2010
Итого		350	7,5	11,6	41,4	303	0,7	
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 картофельный с горохом лущеным	150	3,9	1,5	13,3	78	3,6	№10 сб.рецеп.2010
	Мясо отварное(говядины/свинины)	10	2,6	2	0	28	0	№ 90 – 2010 г
	Тефтели из мяса говядины	70/70	8,2	10,6	13,9	187	2,1	№63-2010
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,8	28	182	0	№74-2010
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 91-2010 г
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	
Итого		590	23,2	19,2	93,6	665	6,2	
Уплотненный Полдник	Суфле творожное	120	17,6	12,8	17,6	260	0	№67 сб. рец.2010
	Напиток грушевый	180	0,2	0	36	146	0,9	№92 - 2010
	Фрукты	100	1,4	0,4	21	79		
Итого		400	19,2	13,2	74,6	485	0,9	
Итого за первый день		1490	50,5	76	229,4	1540	10,8	



Категория: Дети 1 - 3 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	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	5	0,02	4,12	0,04	37	0	№111 сб.рецеп.1994
	Кофейный н-к на молоке	180	4,3	3,4	23	142	2	№99- 2010
Итого		355	9,52	11,02	50,04	342	3	
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)	20	0	0	0,6	2	1,4	№ 11,19 - 2010 г
	Суп крестьянский с крупой	150	1,8	1,6	9,4	55	6	№174 сб.рец.1997г
	Сметана в суп	8	0,2	1,2	0,3	13	1,6	№ 20 -2010
	Мясо отварное(говядины/свинины)	10	2,6	2	0	39	0	№ 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	30	2,4	0,3	26	73	0	
Итого		578	18,1	11	58,3	450	13,1	
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	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57	0	№99- 2010
Итого		400	19,1	18,1	42,7	537	6,3	
Итого за второй день		1483	51,8	43,5	174,4	1416	25,4	

Категория: Дети 1 - 3 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	150	4,6	2,7	19,3	120	1	№ 32 - 2010
	Сыр порционнно	10	2	2,9	0	36	4	№ 23 - 1997
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	21,2	142	1,8	№ 97 – 2010
Итого		.360	12,4	10	51,5	353	.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)	20	0	0	0,6	2	1,4	№ 11,19 - 2010 г
	Куриный бульон с гренками	150	8,5	8,7	6,5	137	1,7	№49 сб.рец.2010
	Кура в бульон	10	1,4	1,4	1	22	0,2	
	Оладьи из печени с морковью	50	8,5	6,8	5,2	119	3,6	№178 сб.рец.2003г,ТТК
	Рис отварной	110	2,6	3,2	21	142	0,01	№463 сб.рец.1994г
	Соус красный основной	30	0	1,2	1,2	16	0,3	№258 СБ.РЕЦ.1994Г
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	25,3	103	0,7	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	
Итого		580	23,2	21,8	70,8	614	8	
Уплотненный Полдник	Омлет	120	12	14,4	2,4	186	0,2	№ 113 - 2010
	Кисломолочный напиток(снежок,йогурт)	180	4,8	4,5	19,4	142	1,6	№96-2010
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Кондитерское изделие(пряник вафли,печенье)	20	2,8	7,6	26,4	184	0	
Итого	Итого	340	20,6	27	59,2	567	1,8	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1430	56,8	59,1	201,3	1621	.17,8	

Категория: Дети 1 - 3 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.	150	3,7	2,2	20,8	119	1	№33сб.рец.2010г
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Масло сливочное поционное	5	0,02	4,12	0,04	37	0	№111 сб.рецеп.1994
	Кофейный н-к на молоке	180	4,3	3,4	23	142	2	№99- 2010
Итого		355	9,02	10,22	54,84	353	3	
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	150	1,7	1,8	11,9	66	4,5	№129 сб.рец.1994г
	Сметана в суп	8	0,2	1,2	0,3	13	1,6	
	Мясные фрикадельки(мясо говядины/свинины)	10	1,9	1,5	0,08	22	0,01	№357 сб.рец.1994г
	Котлета Мозаика	60	8,2	14,7	10,5	216	4,4	№455 сб.рец.2004, ТТК
	Картофель тушеный	110	2	6	15	133	8,5	№216 сб.рец.2004г
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	25,3	103	0,7	№ 90 – 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	
Итого		548	16,2	25,7	89,08	626	19,7	
Уплотненный Полдник	Запеканка из творога	120	20,4	13,2	19,2	288	0,3	Сб.рец.1994
	Молоко сгущенное	15	1	1,3	8,2	49		
	Фрукты	100	1,4	0,4	21	79		
	Напиток грушевый	180	0,2	0	36	146	0,9	№92 - 2010
Итого		415	23	14,9	84,4	562	1,2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1468	47,2	50,8	218,1	1628	26,9	

Категория: Дети 1 - 3 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.	150	3,9	2,2	17,4	105	1	№33 - 2010
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
	Сыр порционнo	10	2	2,9	0	36	4	№ 23 - 1997
	Чай с молоком с сахаром	180	2,7	2,3	18,9	110	1,2	№ 99 – 2010
ИТОГО		360	9,6	7,9	47,3	306	6,2	
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	Борщ с капустой и картофелем	150	5,6	6,5	11,6	153	5,8	№6 сб.рец.2010г
	Сметана в борщ	8	0,2	1,2	3	13	1,6	
	Мясо отварное(говядины/свинины)	10	2,6	2	0	39	0	№ 90 – 2010 г
	Биточки рыбные по-домашнему	70	9,8	6	8,7	132	1,1	сб.рец. ТТК
	Картофельное пюре	110	2,3	3,3	8,5	90	3,4	№528 сб.рец.1994г
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	28,4	117	0,5	№ 91-2010 г
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	26	73	0	
ИТОГО		558	23	19,3	70,2	596	12,4	
Уплотненный Полдник	Кондитерское изделие(пряник вафли печенье)	20	2,8	7,6	26,4	184	0	
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9	103	2,5	Сб.рец.1994
	Макароньы запеченные с сыром	100	6,8	7,4	27,2	209	0,1	№276 сб.рец.1994г
	Батон йодированный	20	1	0,5	11	55	0	№1 сб.рецеп.2011г.
ИТОГО		320	16	20,2	73,6	551	2,6	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1388	49,2	52,8	210,9	1540	24,2	
Итого среднее за 5 дней		1452	50,5	56,3	207,7	1729	22	
Итого среднее за две недели		1456	54	58	205	1662	34	
Норма 100%		1300	42	47	203	1400	45	
% выполнения за 2 недели		112%	128%	123%	101%	119%	80%	

| |

