

19.11.05 до 01.2012

день 1-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
3.4	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5,18	5,76	4,70	5,220	16,95	18,840	130,85	145,380	0,83	0,92
14.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,30	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,00	0,00
10.1	чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	10,20	28,40	40,80	1,42	2,84
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	6,68	8,06	5,28	6,09	34,33	44,46	211,56	264,89	2,25	3,76
2-ой завтрак													
10.13	Сок (в инд.упаковке)	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	31,80	31,80	127,2	127,2	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	31,80	31,8	127,2	127,2	3,00	3,60
ОБЕД													
4.6	Салат из свежей капусты	30	50	0,35	0,57	1,00	1,63	1,90	3,13	18,12	30,20	5,13	8,60
3.1	Рассольник "Ленинградский"	150	180	1,26	1,51	3,08	3,69	9,96	11,952	72,56	87,07	4,53	5,44
	Сметана(для отпуска блюда)	5	8	0,13	0,208	0,75	1,2	0,18	0,288	7,99	12,78	0,02	0,03
5.2	Макаронные изделия отварные	100	130	5,68	9,84	4,36	6,02	27,25	47,20	170,96	282,35	0,00	0,00
9.1	Гуляш из отварного мяса (соус 30/40)	50	70	6,43	9,03	5,17	7,13	1,65	2,29	78,84	109,45	0,25	0,49
10.5	Компот из кураги	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,58	0,58	10,54	10,536	52,34	52,34	0,0	0,00
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,40	0,53	15,80	21,072	101,71	101,71	0,0	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	535	678	18,14	26,31	15,355	20,80	88,10	121,45	604,47	806,27	10,23	14,92
полдник													
14.5	Шаньга сырная	70	70	4,46	4,46	2,98	2,98	44,12	44,12	222,00	222,00	0,08	0,08
10.9	Молоко кипяченое	150	180	4,31	5,20	3,48	4,18	6,90	8,28	76,16	91,54	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	8,77	9,66	6,46	7,16	51,02	52,4	298,16	313,54	1,06	1,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40
				42,09	54,72	33,255	42,15	178,98	225,1	1216,19	1507,1	11,02	15,27

14. 11 07 20. 01. 25

День 2-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
4.10	Каша ячневая вязкая	180	200	3,43	4,40	4,20	5,40	22,09	28,32	139,99	179,48	0,0	0,0
14.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,50	2,3	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,0	0,0
10.3	Чай слимоном	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	1,42	2,83	29,0	41,0	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	4,93	6,70	4,78	6,27	33,79	46,57	197,90	269,51	1,42	2,83
2-ой завтрак													
10.15	Снежок	100	120	7,50	9,0	4,8	5,8	5,25	6,3	108	122,4	0,9	1,08
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	120	7,50	9,00	4,80	5,80	5,3	6,3	108	122,4	0,90	1,08
ОБЕД													
2.7	Салат из помидоров	30	50	0,32	0,54	2,06	3,44	1,03	1,72	21,84	36,40	6,64	11,07
3.2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,05	1,26	2,93	3,51	5,09	6,102	50,87	61,40	11,085	13,302
	Сметана (для отпуска блюда)	5	8	0,13	0,13	0,75	1,208	0,18	0,3	7,99	12,78	0,02	0,032
3.14	Мясо отварное (говядина)	15	18	6,45	7,74	2,55	3,06	0,00	0,00	48,76	58,50	0,00	0,00
4.14	Пюре картофельное	100	130	2,04	2,65	3,2	4,16	13,63	17,72	91,48	118,92	12,11	15,74
8.14	Котлеты рыбные	50	70	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,30	160,81	183,55	0,37	0,42
10.6	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,264	10,536	10,536	50,86	50,86	0,00	0,00
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,40	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД:	550	696	21,11	25,27	15,98	20,54	91,89	114,44	593,63	725,80	30,53	40,92
ПОЛДНИК													
4.1	Запеканка из творога	70	80	12,43	14,21	8,47	9,68	12,859	14,7	177,39	202,74	0,17	0,192
10.1	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
13.1	Соус молочный (сладкий)	20	20	0,39	0,39	0,9	0,9	2,65	2,65	20,30	20,3	0,07	0,07
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	280	12,87	14,66	9,38	10,6	22,499	27,34	225,9	263,42	0,26	0,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
				36-42	55,63	34,94	43,21	153,43	217,15	1125,43	1381,13	33,11	45,13
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				38,84	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

г. 1991 г. 10.10.1991

День 3-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ ре- ц.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
4.2	Каша рисовая вязкая	180	200	2,42	3,10	4,11	5,28	25,12	32,2	136,3	188,72	0,0	0,0
4.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,00	0,00
10.1	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	3,96	5,46	4,7	6,17	42,39	57,61	216,85	307,61	0,02	0,03
2-ой завтрак													
12.1	Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,4	10,0	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,40	44,4	10,00	10,00
ОБЕД													
2.12	Салат картоф. с сол.огурцом и зелн.горошком	30	50	0,250	0,42	0,40	0,67	1,45	2,43	10,47	17,45	0,69	1,15
3.6	Суп Пуштые шyd	150	180	3,45	4,14	2,4	2,88	7,35	8,82	64,8	77,76	7,2	8,64
3.11	Мясо отварное (говядина)	15	18	6,45	7,74	2,55	3,06	0,0	0,0	48,75	58,50	0,0	0,0
4.6	Капуста тушеная	100	130	3,02	2,62	5,66	4,91	10,14	8,79	69,05	89,77	18,30	15,86
9.4	Тефтели мясные с рисом	50	70	6,82	9,55	7,83	10,96	8,62	12,07	132,5	185,5	0,38	0,53
10.8	Компот из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75	90
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,264	10,536	10,536	50,86	50,86	0,0	0,0
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,40	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	545	688	24,46	29,83	19,71	23,522	68,13	82,39	513,56	660,92	101,57	116,18
ПОЛДНИК													
11.7	Пирожки печеные с печенью	70	70	14,80	14,80	7,85	7,85	29,15	29,15	257,17	257,17	7,24	7,24
10.10	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	17,14	17,65	9,85	10,26	39,78	43,51	327,05	347,7	8,22	8,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			45,96	53,34	34,66	40,35	160,10	193,31	1101,86	1360,63	119,81	134,62
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Ир. VII от 20.01.24

День 4-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
4.5	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	200	4,85	6,20	6,02	7,72	21,61	27,71	160,02	205,16	1,52	1,94
14.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,0	0,0
10.3	Чай с лимоном	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	7,10	10,20	28,40	40,80	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	6,35	8,50	6,60	8,59	38,99	53,33	240,76	324,63	2,94	4,77
2-ой завтрак													
12.2	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	94,5	94,5	10,0	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21	94,5	94,5	10,00	10
ОБЕД													
2.3	Салат из свежих огурцов	30	50	0,23	0,38	1,8	3,00	0,70	1,18	19,98	33,3	1,40	2,33
3.5	Борщ с картофелем и и свежей капустой	150	180	1,10	1,37	2,94	3,528	7,65	9,18	61,44	73,73	6,17	7,398
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	15	18	3,39	4,07	2,55	3,06	0,0	0,0	36,51	43,81	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	5	8	0,13	0,208	0,75	1,2	0,18	0,288	7,99	12,78	0,02	0,032
9.7	Плов из мяса	150	185	16,20	19,8	8,85	11	28,4	34,97	257,9	318,02	0,0	0,0
10.7	Компот из свежих фруктов	150	180	0,36	0,43	0,21	0,25	10,55	12,66	45,51	54,61	1,95	2,34
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,264	10,536	10,536	50,86	50,86	0,0	0,0
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,4	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	550	681	25,37	31,01	17,76	22,75	73,77	89,886	556,42	637,50	9,54	12,1
ПОЛДНИК													
11.6	Калач сметанный	50	70	4,7	6,6	5,56	7,78	27,35	38,29	178	249	0,00	0
10.14	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	250	7,85	10,25	8,28	10,97	40,31	54,11	266,92	355,87	1,2	1,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			41,07	51,26	33,14	42,81	174,07	218,33	1158,60	1112,50	23,68	28,30
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Прим. от 20.01.25

День 5-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
14.1	Каша гречневая вязкая	180	200	4,99	6,40	5,05	6,48	18,174	29,96	152,690	195,76	0,00	0,00
14.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,58	0,87	21,8	15,42	52,34	78,51	0,0	0,0
10.1	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:			6,53	8,76	5,64	7,37	46,96	55,37	233,24	314,65	0,02	0,03
2-ой завтрак													
10.15	Йогурт	100	120	3,3	4,4	3,5	4,7	11,3	14,7	90,0	118,3	0,6	0,72
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:			3,33	4,40	3,50	4,67	11,30	14,7	90,00	118,3	0,60	0,72
ОБЕД													
2.11	Винегрет овощной	30	50	1,36	1,72	6,2	6,7	8,4	9,30	94,64	104,4	10,3	10,90
3.8	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	180	3,36	4,03	3,51	4,212	9,41	11,286	82,65	99,18	6,71	8,05
4.11	Пюре картофельное	100	130	2,04	2,65	3,2	4,16	13,63	17,72	91,48	118,92	12,11	15,74
9.2	Биточки из говядины	50	70	9,84	9,84	8,02	8,02	7,16	7,16	140,18	140,18	0,81	0,81
10.12	Компот из изюма	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,36	0,36
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,264	10,536	10,536	50,86	50,86	0,0	0,00
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,4	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	530	670	20,89	23,39	21,61	23,90	85,80	102,05	620,83	716,91	30,24	35,86
ПОЛДНИК													
11.2	Пряники	60	60	3,6	3,6	2,8	2,8	45,0	45,0	219,6	219,6	0,00	0,0
10.13	Сок (в инд. упаковке)	200	200	0,0	0,0	0,0	0,00	31,8	31,8	127,2	127,2	3,6	3,6
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	260	3,60	3,60	2,80	2,80	76,80	76,80	346,80	346,80	3,6	3,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			34,35	40,15	33,55	38,74	220,86	248,89	1290,87	1496,66	34,46	40,21
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Пр. № 11 от 20.01.25

День 6-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ ре- ц.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
4.8	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	180	200	2,96	3,80	5,20	6,68	14,85	19,04	118,15	151,48	0,0	0,0
14.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,00	0,00
1.1	Сыр порционный	10	10	2,63	2,6	2,66	2,66	0,0	0,0	34,46	34,46	0,07	0,07
10.3	Чай с лимоном	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	1,42	2,83	29,0	41,00	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	420	7,09	8,73	8,44	10,21	26,55	37,29	210,52	275,97	1,49	2,90
2-ой завтрак													
10.13	Сок (в инд.упаковке)	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	31,8	127,2	127,2	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	31,80	10,3	127,20	127,2	3,00	3,60
ОБЕД													
2.1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	50	1,350	2,260	2,36	3,93	2,18	3,625	35,33	58,89	1,71	2,86
3.9	Суп Крестьянский с крупой	150	180	1,56	1,87	3,18	3,82	8,58	10,3	69,18	83,02	7,20	8,64
3.11	Мясо отварное (говядина)	15	18	6,45	7,74	2,55	3,06	0,0	0,0	48,75	58,50	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	5	8	0,13	0,208	0,75	1,20	0,18	0,288	7,99	12,78	0,02	0,032
4.6	Капуста тушеная	100	130	2,62	3,02	4,91	5,66	8,79	10,14	89,77	103,58	15,86	18,3
9.3	Котлета "детская"	50	70	7,15	10,01	5,25	7,35	6,55	9,17	98,8	138,32	0,00	0,0
10.6	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	20,82	24,98	85	101,68	0,3	0,36
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,264	10,536	10,536	50,86	50,86	0,0	0,0
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,4	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	550	696	23,55	30,26	19,68	25,83	73,44	90,11	561,96	709,34	25,09	30,19
ПОЛДНИК													
11.4	Булочка "Ванильная"	50	70	3,95	5,53	4,06	5,68	27,24	38,14	161,0	225,4	0,0	0,0
10.9	Молоко кипяченое	150	180	4,31	5,2	3,48	4,18	6,9	8,28	76,2	91,54	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	250	8,26	10,7	7,54	9,86	34,14	46,42	237,16	316,94	0,98	1,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			38,90	49,72	35,66	45,90	165,93	184,12	1136,84	1429,45	30,56	37,86
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Пр. № 11 от 20.01.2022

День 7-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
4.3	Каша манная жидкая	180	200	2,49	3,20	4,0	5,08	16,69	21,4	112,410	144,120	0,0	0,0
1.2	Бутерброд с маслом сливочным	25	38	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	155,57	155,57	0,1	0,1
10.1	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	355	418	5,02	5,75	7,90	9,03	51,24	58,95	296,14	340,07	0,12	0,13
2-ой завтрак													
10.15	Снежок	100	120	7,50	9,0	4,8	5,8	5,25	6,3	102	122,4	0,90	1,08
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	120	7,50	9,00	4,80	5,80	5,25	6,3	102	122,4	0,90	1,08
ОБЕД													
2.8	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	50	0,29	0,48	1,82	3,03	0,92	1,53	21,18	35,3	2,83	4,72
3.7	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	1,73	2,07	1,85	2,214	10,1	12,114	64	76,66	4,95	5,94
3.11	Мясо отварное (говядина)	15	18	6,45	7,74	2,55	3,06	0,0	0,0	48,75	58,50	0,0	0,0
4.11	Пюре карофельное	100	130	6,83	7,8	3,81	4,35	24,30	24,8	160,81	183,55	0,37	0,42
8.2	Тефтели рыбные	50	70	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75	90
10.8	Компот из плодов шиповника	150	180	6,45	7,74	2,55	3,06	0,00	0,00	48,75	58,5	0,00	0,0
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,264	10,536	10,536	50,86	50,86	0,0	0,0
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,4	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	545	688	26,22	31,19	13,45	16,76	75,89	88,72	531,48	644,45	83,15	101,08
ПОЛДНИК													
7.2	Сырники с повидлом	70/20	100/20	14,02	18,69	9,5	12,67	8,55	11,40	175,5	234,0	0,19	0,25
10.11	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	300	17,17	22,36	12,22	15,86	21,51	27,22	264,42	340,67	1,39	1,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			55,91	68,30	38,37	47,45	153,89	181,19	1194,04	1447,59	85,56	103,97
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Пр № 07 до. 01. 25г

День 8-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
3.4	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5,18	5,76	4,70	5,22	16,95	18,84	130,85	145,380	0,8	0,920
14.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,0	0,0
10.3	Чай с лимоном	150	180	0,0	0,0	0,0	0,00	1,42	2,83	29,0	41,0	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	6,68	8,06	5,28	6,09	28,65	37,09	212,19	264,89	2,25	3,75
2-ой завтрак													
12.1	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,40	9,8	9,8	44,40	44,4	10,0	10,00
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10,00
ОБЕД													
2.2	Салат из картофеля со свежим огурцом	30	50	0,49	0,74	5,4	8,02	3,3	4,94	63,00	94,5	1,62	2,5
3.3	Суп картофельный с клецками	150	180	1,26	1,68	2,01	2,68	7,3	9,70	52,33	69,64	3,45	4,14
3.11	Мясо отварное (говядина)	15	18	6,45	7,74	2,55	3,06	0,00	0,0	48,75	58,5	0,0	0,0
4.1	Каша гречневая.	100	130	3,2	4,16	3,24	4,21	13,98	18,174	97,88	127,24	0,0	0,0
9.8	Тефтели мясные	50	70	8,87	11,78	9,93	12,91	11,71	14,9	171,69	222,91	0,65	1,13
10.6	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,02	20,820	24,98	84,74	101,68	0,36	0,36
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,26	10,536	10,536	50,86	50,86	0,0	0,0
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,4	0,53	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	545	688	24,56	31,25	23,755	31,69	83,44	104,30	645,53	827,04	6,08	8,11
ПОЛДНИК													
1.1.3	Сочни с творогом	70	70	6,3	6,3	7,93	7,93	21,35	21,35	163,5	163,5	0,13	0,13
10.10	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	8,64	9,15	9,93	10,34	31,98	35,71	233,38	254,03	1,11	1,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,28	48,86	39,37	48,52	153,87	186,90	1135,50	1390,36	19,44	23,16
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День 9-й

День недели: четверг.

№ 1105 20.01.252

№ ре- ц.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
4.4	Каша пшеничная жидкая	180	200	3,79	3,2	3,96	3,3	23,3	19,3	142,1	120,2	0,0	0,0
14.2	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,0	0,0
10.1	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	5,33	5,56	4,55	4,19	40,57	44,71	224,55	238,79	0,02	0,03
2-ой завтрак													
10.15	Йогурт	100	120	3,3	4,4	3,5	4,7	11,3	14,67	90	118,3	0,6	0,72
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	120	3,33	4,40	3,50	4,67	11,30	14,67	90,02	118,31	0,00	0,72
ОБЕД													
2.6	Салат из свежей капусты	30	50	0,34	0,57	1,00	1,63	1,9	3,13	18,1	30,2	5,13	8,60
3.12	Суп овощной с мясом птицы	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
	Мясо птицы отварное(для отпуска блюда)	15	18	3,39	4,07	2,55	3,06	0,0	0,0	36,51	43,81	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	5	8	0,13	0,208	0,75	1,20	0,18	0,288	7,99	12,78	0,02	0,032
5.2	Макаронные изделия отварные	100	130	5,68	9,84	4,36	6,02	27,25	47,20	170,96	282,35	0,0	0,0
8.4	Хлебцы рыбные	50	70	11,75	16,45	3,33	4,67	3,8	5,37	91,75	128,45	0,33	0,47
10.5	Компот из кураги	150	180	0,33	0,4	0,015	0,02	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,58	0,58	10,536	10,536	52,34	52,34	0,0	0,0
14.1	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,4	0,53	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:			25,58	36,29	12,59	17,71	81,99	112,58	538,69	753,32	5,78	9,46
ПОЛДНИК													
3.13	Суп фруктовый	130	150	1,22	1,35	0,00	0,00	26,11	29,02	109,37	121,52	0,00	0
10.1	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
14.2	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,58	0,58	10,536	10,536	52,34	52,34	0,0	0,0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	350	2,84	2,99	0,59	0,6	43,64	49,55	189,92	214,21	0,02	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:													
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40
				34,01	45,07	17,73	26,27	198	241,01	1112,64	1378,95	0,69	4,52

День 10-й

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
	Каша пшенная вязкая	180	200	5,14	5,70	5,83	6,48	29,34	32,6	190,37	211,52	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,30	0,58	0,87	10,28	15,42	52,34	78,51	0,00	0,00
	Чай с лимоном	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	1,42	2,83	29,0	41,0	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	410	6,64	8,00	6,41	7,35	41,04	50,85	271.71	331.03	1,42	2,83
2-ой завтрак													
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10,0	10,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,40	44,4	10,00	10,00
ОБЕД													
	Салат "Неженка"	30	50	0,30	0,45	6,06	9,09	4,56	6,84	74,0	111,0	2,17	3,25
	Суп гороховый с гренками и мясом птицы	150/15	180\18	9,18	10,6	6,10	7,31	19,26	23,12	167,7	201,25	3,45	4,14
	Жаркое по-домашнему	130	150	9,04	10,42	9,17	10,58	9,75	11,25	158,28	182,63	0,0	0,0
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,36	0,43	0,21	0,25	10,55	12,66	45,51	54,61	1,95	2,34
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,584	0,26	0,264	10,54	10,54	50,86	50,86	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	30	40	2,38	3,168	0,40	0,528	15,804	21,072	76,28	101,71	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	510,00	620,00	22,84	26,62	22,20	28,02	70,46	85,48	572,64	702,06	7,57	9,73
ПОЛДНИК													
	Кольцо сдобное с ароматом ванилина	50	50	50,00	50,00	3,5	3,5	29,50	29,50	160,0	160,0	0,00	0,00
	Сок (в инд.упаковке)	200	200	0,00	0	0,00	0	31,8	31,8	127,2	3,6	3,6	3,6
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	250	50,00	50,00	3,50	3,5	61,30	61,30	287,20	163,60	3,60	3,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			79,88	85,02	32,51	39,27	182,60	207,43	1188.24	1246.08	22,59	26,16
				36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Примерное меню разработано по: Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртский Республики. Ижевск 2013 г.

*Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.