

МБДОУ МО г. Краснодар "Детский сад №202"
за ЗИМА-ВЕСНА период

Руководитель _____




День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога (л-о)	100	25,378	31,034	17,23	449,48	0,472	№ 251, стр. 243, соус № 377, стр. 311, 30 гр
	Кофейный напиток	180	9,057	9,327	16,199	39,137	4,506	Рецептура № 414 стр. 327
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,2	0	Рецептура № 797
	Соус из кураги (№ 377) (л-о)	30	0,286	0,017	12,785	50,16	0,22	№ 377 стр. 311
	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура № 386 стр. 314
	яйцо отварное	35,2	111,76	101,2	6,16	1381,6	0	Рецептура № 213
	Итого	465,2	148,261	143,578	77,814	2042,977	15,198	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№ 420, стр. 330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Хлеб ржаной 20г	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Каша вязкая с морковью (л-о)	150	9,751	9,32	29,429	154,448	4,1	№ 186, стр. 200
	Компот из сушеных фруктов (л-о)	180	0,288	0	20,592	82,908	0	№ 394, стр. 318
	Котлеты рубленые	80	12,588	9,525	15,001	164,805	1,48	№ 299 стр. 270, масса полуфаб 99
	Салат из свежих помидоров с луком (л-о)	60	0,691	3,084	2,875	42,9	12,266	№ 14, стр. 109
	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	180	5,496	4,465	14,534	115,877	12,895	№ 87, стр. 144
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	Итого	690	31,414	26,794	102,011	649,138	30,741	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	130	5,193	6,697	32,768	165,272	45,481	Рецептура № 339 стр. 295
	Рыба отварная (л-о)	80	31,988	6,967	0,658	192,145	0,664	№ 256, стр. 246
	Сок фруктовый (л-о)	180	0	0	19,8	84,6	0	Рецептура № 418 стр. 329
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№ 412, стр. 326
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	600	39,491	14,031	75,037	538,117	48,881	
Итого за 1 день		1935,2	224,206	190,163	263,322	3334,632	96,08	

День: Вторник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная гречневая	200	21,267	20,403	50,656	218,78	7,619	№ 199 стр. 209
	Молоко кипяченое	180	18	18	18	18	9	

Завтрак	Сыр российский (пор) (л-о)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	Рецептура № 7 стр 106
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	425	44,847	43,233	83,256	359,23	16,919	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Борщ с мясом	180	6,151	6,083	12,804	133,191	33,946	Рецептура №68стр 134
	Кисель из кураги (л-о)	180	0,944	0,054	25,478	104,513	0,72	№398
	Макароны отварные	130	4,763	3,982	34,293	183,658	0	Рецептура №218. стр227
	Салат из свежих помидоров и огурцов (л-о)	60	0,602	4,054	2,43	49,2	10,405	№15,стр109
	фрикадельки из птицы	80/5	8,326	8,067	9,06	112,83	0,9	325
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 40 гр	40	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Рецепт № 1
	Итого	695	24,326	22,78	113,605	714,392	45,971	
Уплотненный полдник	Булочка "Творожная"	50	49,711	43,947	30,337	695,383	0,496	470
	Напиток витаминизированный (л-о)	180	0	0	0	0	0	№418,стр329
	Рагу из овощей (нов)	110	2,494	10,581	18,07	170,327	47,4	№148,стр171 соус №366 стр.306 45гр
	Соус томатный 45 гр	45	0,348	1,69	2,516	26,342	1,976	№366,стр306
	Чай с сахаром (л-о)	200	0,12	0,031	7,01	27,025	0,06	Рецептура №411 стр. 326
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	615	54,803	56,579	72,533	985,877	49,932	
Итого за 2 день	3850,2	129,016	128,352	277,854	2163,899	114,082		

День: Среда
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао с молоком	180	11,486	11,3	19,188	46,7	5,5	Рецептура № 416 стр. 328
	Омлет	85	169,994	161,525	11,621	2142,11	1,15	229
	Салат из горошка зеленого консервированного (л-о)	60	1,306	4,117	1,522	30,358	25,8	Рецепт № 10 стр. 108
	вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0	
	хлеб пшеничный 30 гр	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	395	186,706	178,242	75,771	2411,268	32,45	
Второй завтрак	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
	Хлеб ржаной 30г	30	1,41	0,21	14,94	64,2		
	Пюре картофельное	130	5,193	6,697	32,768	165,272	45,481	Рецептура №339 стр 295
	Салат из свежих огурцов	60	0,392	3,497	1,568	39,249	5,6	Рецептура №13 стр. 109
	Сок фруктовый (л-о)	180	0	0	19,8	84,6	0	Рецептура №418 стр 329

Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,429	2,403	22,065	110,122	36,115	№90, стр145.фрикадельки 25гр.№132стр163
	Суфле из отварного мяса с рисом	80/5	40,74	35,417	5,468	502,684	0	
	Фрикадельки рыбные	25	12,958	4,914	0,615	98,149	0,5	№132,стр163 пф31
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	Итого	710	64,782	53,398	106,844	1109,676	87,696	
Уплотненный полдник	Булочка сдобная	60	31,959	29,367	53,392	530,411	2	Рецептура №479
	Каша молочная геркулесовая	200	19,672	20,004	39,874	167,317	7,81	Рецептура № 199 стр 209
	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	650	58,981	55,498	123,537	898,228	13,806	
Итого за 3 день	5705.2	310,769	287,138	315,352	4460,572	143,952		

День: Четверг
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная (л-о)	200	19,428	20,062	42,53	166,939	7,96	№199,стр209,
	Молоко кипяченое	180	18	18	18	18	9	
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,2	0	Рецептура № 797
	Сыр российский (пор) (л-о)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	Рецептура № 7 стр 106
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,52	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	445	44,488	44,892	90,37	388,589	17,26	
Второй завтрак	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	Итого	100	0,3	0	10,2	41,4	10	
Обед	Запеканка из печени с рисом (л-о)	180	57,502	40,936	23,727	688,026	4,5	№311,стр277, ПФ226гр
	Салат из горошка зеленого консервированного (л-о)	60	1,306	4,117	1,522	30,358	25,8	Рецепт № 10 стр. 108
	Сок фруктовый (л-о)	180	0	0	15,8	84,6	0	Рецептура №418 стр 329
	Соус сметанный №372, 30 г	30	0,465	1,834	2,173	26,914	0,027	Рецептура №372
	Суп картофельный с клецками на мяс.б	180	10,134	8,533	26,684	199,917	34,735	№91,стр146,клецки 20гр.№128стр161
	хлеб пшеничный 40 гр	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 30 гр	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	Рецепт № 1
	Итого	700	74,137	56,15	108,086	1184,815	65,062	
	Капуста тушеная	150	2,695	5,363	13,314	107,513	101,4	№354,стр301
	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330

Уплотненный полдник	Котлеты рубленые из птицы	80	9,686	7,141	15,102	129,75	1,05	№322стр. 285 масса полуфабрика 100
	Соус сметанный №372, 30 г	30	0,465	1,834	2,173	26,914	0,027	Рецептура №372
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
	хлеб пшеничный 10 гр	10	0,83	0,13	4,81	22,7	0	Рецепт № 2
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	640	19,366	20,335	56,05	441,977	106,473	
Итого за 4 день	7590.2	138,291	121,377	264,706	2056,781	198,795		

День: Пятница
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога (л-о)	100	25,378	31,034	17,23	449,48	0,472	№ 251,стр243,со ус№377,стр3 11,30гр
	Кофейный напиток	180	9,057	9,327	16,199	39,137	4,506	Рецептура №414 стр327
	Соус яблочный	30	0,032	0	11,546	45,375	0,768	380
	вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0	
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	яйцо отварное	35.2	111,76	101,2	6,16	1381,6	0	Рецептура №213
Итого	395.2	148,847	142,661	84,785	2063,592	5,746		
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Жаркое по-домашнему (нов). Масса отварного мяса 80 гр. масса готовых овощей 140 гр	220	22,168	12,339	37,536	333,851	56	Рецептура №292 стр. 267
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,462	6,165	6,792	93,951	23,782	Рецептура №63 стр 132
	Помидоры свежие (л-о)	40	0,449	0,082	1,55	9,792	10,2	
	Сок фруктовый (л-о)	180	0	0	19,8	84,6	0	Рецептура №418 стр 329
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 30 гр	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	Рецепт № 1
Итого	670	27,149	19,056	90,238	631,794	89,982		
Уплотненный полдник	Булочка российская (л-о)	60	38,835	35,561	40,664	620,395	0,25	№457 стр. 352,ПФ71гр
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,891	5,959	7,99	129,12	16,859	Рецептура №145 стр 169
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
	Шницель рыбный натуральный (л-о)	80	36,421	22,291	9,638	375,383	6,1	№274,стр256, пф100
	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
Итого	600	80,757	64,178	90,303	1262,398	35,945		
Итого за 5 день	9435.4	261,793	231,655	273,786	4062,184	132,933		

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао с молоком	180	11,486	11,3	19,188	46,7	5,5	Рецептура № 416 стр. 328
	Макароны, запеченные с сыром (л-о)	200	8,678	4,905	52,667	277,13	0,12	№221,стр228
	Помидоры свежие (л-о)	40	0,449	0,082	1,55	9,792	10,2	
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	яйцо отварное	35,2	111,76	101,2	6,16	1381,6	0	Рецептура №213
	Итого	485,2	134,503	117,817	94,165	1782,022	15,82	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Хлеб ржаной 30г	30	1,41	0,21	14,94	64,2		
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	180	3,482	5,453	7,088	96,783	24,142	Рецептура №63 стр 132
	Гуляш из отварного мяса	80	9,558	5,255	2,757	96,337	1,98	Рецептура №293
	Пюре картофельное	130	5,193	6,697	32,768	165,272	45,481	Рецептура №339 стр 295
	Салат из свежих огурцов	60	0,392	3,497	1,568	39,249	5,6	Рецептура №13 стр. 109
	Сок фруктовый (л-о)	180	0	0	19,8	84,6	0	Рецептура №418 стр 329
	хлеб пшеничный 30 гр	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	Рецепт № 1
	Итого	690	22,525	21,502	93,351	614,541	77,203	
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной 20г	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Салат из белокочанной капусты (л-о)	60	0,806	3,099	3,568	44,14	30,88	№21,стр112
	Суфле из рыбы (л-о)	85	61,412	47,728	6,494	667,703	1	№284,стр261
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0	
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	Итого	495	66,258	52,104	71,083	973,343	44,616	
Итого за 6 день		11285,6	228,326	197,183	267,059	3474,306	138,899	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая (л-о)	200	20,046	20,096	49,976	210,017	7,81	Рецептура № 182 стр 198
	Кофейный напиток	180	9,057	9,327	16,199	39,137	4,506	Рецептура №414 стр327
	Сыр российский (пор) (л-о)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	Рецептура № 7 стр 106
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	425	34,683	34,253	80,775	371,604	12,616	

Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Хлеб ржаной 30г	30	1,41	0,21	14,94	64,2		
	Картофель отварной	140	4,034	5,269	39,513	203,616	57,2	Рецептура №136 стр166. Мас-а отварного карт. 135
	Компот из яблок (л-о)	180	0,06	0	12,02	45,68	2	№391,стр317
	Салат из свежих огурцов	60	0,392	3,497	1,568	39,249	5,6	Рецептура №13 стр. 109
	Соус сметанный с томатом 80 гр (л-о)	80	1,144	4,094	5,296	62,46	2,06	№373,стр309
	Суп картофельный с клецками на мяс.б	180	10,134	8,533	26,684	199,917	34,735	№91,стр146,к лецки 20гр,№128стр161
	Тефтели мясные	80	8,409	5,081	10,13	117,582	1,2	№304,стр273, соус№373,80гр.ПФ95
	хлеб пшеничный 40 гр	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0	Рецепт № 1
	Итого	790	28,903	27,204	129,391	823,504	102,795	
	Уплотненный полдник	Напиток витаминизированный (л-о)	180	0	0	0	0	0
Салат из свеклы (л-о)		60	0,817	3,497	1,051	53,879	5,837	№34,стр117
Соус сметанный №372, 30 г		30	0,465	1,834	2,173	26,914	0,027	Рецептура №372
Чай с лимоном (л-о)		180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
вафли с фруктовой начинкой		30	0,96	0,84	24,03	102,6	0	
сырники из творога		100	26,554	32,285	19,416	472,81	0,5	245, стр239
хлеб пшеничный 20 гр		20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
хлеб ржаной 10 гр		10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
Итого		610	31,106	38,823	68,481	752,303	9,1	
Итого за 7 день	13290.6	99,732	106,04	287,107	2051,811	125,771		

День: Среда
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Какао с молоком	180	11,486	11,3	19,188	46,7	5,5	Рецептура №416 стр. 328
	Каша молочная пшённая	200	20,981	20,546	50,175	227,744	7,619	Рецептура №185
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,2	0	Рецептура №797
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	430	36,077	34,176	99,203	422,444	13,119	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Хлеб ржаной 30г	30	1,41	0,21	14,94	64,2		
	хлеб пшеничный 50 гр	50	4,15	0,65	24,05	113,5		
	Запеканка из печени с рисом (л-о)	180	57,502	40,936	23,727	688,026	4,5	№311,стр277, ПФ226гр
	Кисель из кураги (л-о)	180	0,944	0,054	25,478	104,513	0,72	№398
	Салат из белокочанной капусты (л-о)	60	0,806	3,099	3,568	44,14	30,88	№21,стр112
	Соус сметанный №372, 30 г	30	0,465	1,834	2,173	26,914	0,027	Рецептура №372

	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,429	2,403	22,065	110,122	36,115	№90, стр145,фрикадельки 25гр,№132стр163
	Фрикадельки рыбные	25	12,958	4,914	0,615	98,149	0,5	№132,стр163 пф31
	Итого	735	80,664	54,1	116,616	1249,564	72,742	
Уплотненный полдник	Булочка российская (л-о)	60	38,835	35,561	40,664	620,395	0,25	№457 стр. 352,ПФ71гр
	Омлет паровой с мясом	85	129,597	122,868	9,657	1617,186	1,4	Рецептура №238 стр.236
	Салат из свежих огурцов	60	0,392	3,497	1,568	39,249	5,6	Рецептура №13 стр. 109
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	515	171,434	162,293	83,9	2414,33	19,986	
	Итого за 8 день		15150.6	293,215	256,329	308,179	4190,738	107,107

День: Четверг
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	21,267	20,403	50,656	218,78	7,619	№ 199 стр 209
	Молоко кипяченое	180	18	18	18	18	9	
	Сыр российский (пор) (л-о)	15	3,45	4,5	0	55,65	0,3	Рецептура № 7 стр 106
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	Итого	425	44,847	43,233	83,256	359,23	16,919	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Котлеты рубленые	80	12,588	9,525	15,001	164,805	1,48	№299 стр. 270, масса полуфаб 99
	Напиток из плодов шиповника (л-о)	180	0,288	0,126	12,016	49,54	117	№417.стр329
	Огурцы свежие (л-о)	50	0,286	0	1,146	5,688	4,092	
	Рагу из овощей (нов)	110	2,494	10,581	18,07	170,327	47,4	№148,стр171 соус №366 стр.306 45гр
	Соус томатный 45 гр	45	0,348	1,69	2,516	26,342	1,976	№366,стр306
	Суп картофельный	180	3,497	3,405	32,642	160,859	51,025	№83,стр142
	хлеб пшеничный 30 гр	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 30 гр	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	Рецепт № 1
	Итого	705	23,401	25,927	110,761	709,861	222,973	
Уплотненный полдник	Булочка "Творожная"	50	49,711	43,947	30,337	695,383	0,496	470
	Икра свекольная	150	2,8	8,084	8,428	152,726	27,7	Рецептура №55
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412.стр326
	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	хлеб пшеничный 10 гр	10	0,83	0,13	4,81	22,7	0	Рецепт № 2

	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	яйцо отварное	35,2	111,76	101,2	6,16	1381,6	0	Рецептура №213
	Итого	535,2	166,051	153,468	72,126	2344,509	40,932	
Итого за 9 день		16995,8	239,339	228,388	274,603	3518	282,084	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	130	33,912	41,228	24,782	605,04	0,635	№ 251, стр 243, со ус №377, стр 3 11,30гр
	Кофейный напиток	180	9,057	9,327	16,199	39,137	4,506	Рецептура №414 стр 327
	Соус молочный (для подачи к блюду) (л-о)	30	1,685	2,883	3,022	20,409	0,75	Рецептура №368
	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	хлеб пшеничный 20 гр	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	яйцо отварное	35,2	111,76	101,2	6,16	1381,6	0	Рецептура №213
	Итого	505,2	158,844	154,968	74,963	2154,386	15,891	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420, стр 330
	Итого	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,033	4,882	11,074	104,38	16,596	Рецептура №69 стр. 135
	Кисель из кураги (л-о)	180	0,944	0,054	25,478	104,513	0,72	№398
	Плов из птицы	210	13,311	10,487	37,398	290,125	3,3	Рецептура №321 стр. 285
	Салат из свежих помидоров с луком (л-о)	60	0,691	3,084	2,875	42,9	12,266	№14, стр 109
	хлеб пшеничный 30 гр	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 30 гр	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0	Рецепт № 1
	Итого	690	21,879	19,107	106,195	674,218	32,882	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	140	4,034	5,269	39,513	203,616	57,2	Рецептура № 136 стр 166. Мас-а отварного карт. 135
	Напиток витаминизированный (л-о)	180	0	0	0	0	0	№418, стр 329
	Рыба припущенная (л-о)	80	47,512	7,653	0,334	258,27	0,336	№259, стр 248
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412, стр 326
	вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0	
	хлеб пшеничный 10 гр	10	0,83	0,13	4,81	22,7	0	Рецепт № 2
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
Итого	630	53,986	13,999	80,878	637,886	60,272		
Итого за 10 день		19001	239,749	193,834	270,496	3570,89	110,305	

Итого за весь период			2164,436	1940,459	2803,464	32883,813	1450,008	
-----------------------------	--	--	----------	----------	----------	-----------	----------	--

Среднее значение за период		216,4436	194,0459	280,3464	3288,3813	145,0008	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		6,58	5,9	8,53			