

МБДОУ МО г. Краснодар "Детский сад №202

за зима-весна период



Е.В.Божко

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная группа: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Зантрак	Запеканка из творога (л-о)	100	25,378	31,034	17,23	449,48	0,472	№ 251. стр 243. курс №377. стр 3 1 1.30 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	485,2	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	№86. 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	161,805	1,45	№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 09
	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	180	5,496	4,465	14,534	115,877	12,845	№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	45,451	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 №41к стр 329
	Чай с лимоном (л-о)	180	0,15	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 (кквл1)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная гречневая	200	21,267	20,403	50,656	218,78	7,619	№ 1 90 стр 209
	Молоко кипяченое	180	18	18	18	18	9	

МБДОУ МО г. Краснодар "Детский сад №202

за зима-весна период

Е.В.Божко

Руководитель
01.09.2022г

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Вотрастнаи сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые нещесгни (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Зантрак	Запеканка из творога (п-о)	100	25,378	31,034	17,23	449.48	0.472	№ 251.стр243.соч №377.стр3 1 1.30 гр
	Кофейный напиток	180	9.057	9,327	16,199	39.137	4.506	Рецептура №41 4 стр327
	Печенье	20	1.48	2	15,24	81.2	0	Рецептура № 797
	Соус из курагц№377) (п-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	1 1 1,76	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.стр330
	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 (п-о)	150	9,751	9.32	29,429	154.448	4.1	№86.стр200
	Компот из сушеных фруктов (п-О)	180	0,288	0	20,592	82,908	0	№394.стр31 8
	Котлеты рубленные	80	12,588	9.525	15.001	16'1.805	1.4S	№299 стр. 270. масса полуфаб 99
	Салаг из свежих помидоров с луком (п-о)	60	0.691	3,084	2.875	42.9	1 2.266	№14.стрЮ9
	Суп картофельный с бобовыми на бульоне	180	5,496	4.465	14,534	115,877	12.845	№87.стр144
	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	45.4Sl	Рецептура №339 ст р 295
	Рыба отварная (п-о)	80	31.988	6.967	0.658	192.145	0,664	№256.стр246
	Сок фруктовый (п-о)	180	0	0	19.8	84,6	0	Реуетура №41« стр 329
	Чай с лимоном (п-о)	180	0.1S	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 1 0 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 категории: сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вешестпн (г)			Энергетическая НСИНОСТЬ (ККВЛ1)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная гречневая	200	21.267	20,403	50,656	218.78	7,619	№ 1 90 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	1183,658	0	Рецептура №218, стр227
	Салат из свежих помидоров и огурцов(л-о)	60	0,602	4,054	2,43	49,2	10,405	№15,стрЮ9
	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 "Т врожная"	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)	ПО	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:

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, стр 145, фрикадельки №132ст р163
	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 пф3 1
	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	156,939	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	1С,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	№31 1, 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	1С,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, стр 146, клецки 20гр, №128ст р161
	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

У плотненный подник	Котлеты рубленные из птицы	80	9,686	7,141	15,102	12'9,75	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: I 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 11,3Огр
	Кофейный напиток	180	9,057	9,327	15,199	39,137	4,506	Рецептура №414стр327
	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	126	
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 подник	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, пфЮО
	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 (п-о)	200	8,678	4,905	52,667	277,13	0,12	№221,стр228
	Помидоры свежие (п-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 ЗОг	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	2757	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 (п-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 ЗОг	20	0,94	0,14	9,96	42,8		
	Салат из белокочанной капусты (п-о)	60	0,806	3,099	3,568	44,14	30,88	№21 ,стр 112
	Суфле из рыбы (п-о)	85	61,412	47,728	6,494	667,703	1	№284,стр261
	Чай с лимоном (п-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
	Яблоки (п-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 (п-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) (п-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	Ре1^1^1^т № 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 стр 166. Мас-а отварного карт. 135
	Компот из яблок (л-о)	180	0,06	0	12,02	45,68	2	№391 ,стр3 17
	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	1144	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, стр 146, 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	
У плотненный полдник	Напиток витаминизированный (л-о)	180	0	0	0	0	0	№418,стр329
	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	2^, 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	п,з	19,188	46,7	5,5	Рецептура №416 стр. 328
	Каша молочная пшенная	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	1^4,513	0,72	№398
	Салат из белокочанной капусты (л-о)	60	0,806	3,099	3,568	44,14.	30,88	№21,стр! 12
	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 №132стр р163
	Фрикадельки рыбные	25	12,958	4,914	0,615	98,149	0,5	№132,стр 163 пф3 1
	Итого	735	80,664	54,1	116,616	1249,564	72,742	
Уплотненный полдник	Булочка российская (п-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 (п-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412,стр326
	Яблоки (п-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) (п-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 (п-о)	180	0,288	0,126	12,016	49,54	117	№417.стр329
	Огурцы свежие (п-о)	50	0,286	0	1,146	5,688	4,092	
	Рагу из овощей (нов)	ПО	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 "Т ворожная"	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 (п-о)	180	0,18	0,037	7,211	29,3	2,736	№412.стр326
	Яблоки (п-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
сад

Возрастная категория:

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	15,596	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 66. 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			