

МБДОУ МО г. Краснодар "Детский сад №202"

за осень-лето 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, со ус №377, стр 3 11,30гр
	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
	<b>Итого</b>	<b>465.2</b>	<b>148,261</b>	<b>143,578</b>	<b>77,814</b>	<b>2042,977</b>	<b>15,198</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420, стр 330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>31,414</b>	<b>26,794</b>	<b>102,011</b>	<b>649,138</b>	<b>30,741</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>39,491</b>	<b>14,031</b>	<b>75,037</b>	<b>538,117</b>	<b>48,881</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1935.2</b>	<b>224,206</b>	<b>190,163</b>	<b>263,322</b>	<b>3334,632</b>	<b>96,08</b>	

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
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>44,847</b>	<b>43,233</b>	<b>83,256</b>	<b>359,23</b>	<b>16,919</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>24,326</b>	<b>22,78</b>	<b>113,605</b>	<b>714,392</b>	<b>45,971</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>54,803</b>	<b>56,579</b>	<b>72,533</b>	<b>985,877</b>	<b>49,932</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>3850.2</b>	<b>129,016</b>	<b>128,352</b>	<b>277,854</b>	<b>2163,899</b>	<b>114,082</b>	

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
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>186,706</b>	<b>178,242</b>	<b>75,771</b>	<b>2411,268</b>	<b>32,45</b>	
Второй завтрак	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>41,4</b>	<b>10</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>64,782</b>	<b>53,398</b>	<b>106,844</b>	<b>1109,676</b>	<b>87,696</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>58,981</b>	<b>55,498</b>	<b>123,537</b>	<b>898,228</b>	<b>13,806</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>5705.2</b>	<b>310,769</b>	<b>287,138</b>	<b>316,352</b>	<b>4460,572</b>	<b>143,952</b>	

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	9,62	45,4	0	Рецепт № 1
	хлеб ржаной 10 гр	10	0,47	0,07	4,98	21,4	0	1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>44,488</b>	<b>44,892</b>	<b>90,37</b>	<b>388,589</b>	<b>17,26</b>	
Второй завтрак	Яблоки (л-о)	100	0,3	0	10,2	41,4	10	Рецептура №386 стр. 314
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>10,2</b>	<b>41,4</b>	<b>10</b>	
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	19,8	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,к лецки 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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>74,137</b>	<b>56,15</b>	<b>108,086</b>	<b>1184,815</b>	<b>65,062</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,366</b>	<b>20,335</b>	<b>56,05</b>	<b>441,977</b>	<b>106,473</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>7590.2</b>	<b>138,291</b>	<b>121,377</b>	<b>264,706</b>	<b>2056,781</b>	<b>198,795</b>	

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
<b>Итого</b>	<b>395.2</b>	<b>148,847</b>	<b>142,661</b>	<b>84,785</b>	<b>2063,592</b>	<b>5,746</b>		
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>27,149</b>	<b>19,056</b>	<b>90,238</b>	<b>631,794</b>	<b>89,982</b>		
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
<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>80,757</b>	<b>64,178</b>	<b>90,303</b>	<b>1262,398</b>	<b>35,945</b>		
<b>Итого за 5 день</b>		<b>9435.4</b>	<b>261,793</b>	<b>231,655</b>	<b>273,786</b>	<b>4062,184</b>	<b>132,933</b>	

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
	<b>Итого</b>	<b>485.2</b>	<b>134,503</b>	<b>117,817</b>	<b>94,165</b>	<b>1782,022</b>	<b>15,82</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>22,525</b>	<b>21,502</b>	<b>93,351</b>	<b>614,541</b>	<b>77,203</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>66,258</b>	<b>52,104</b>	<b>71,083</b>	<b>973,343</b>	<b>44,616</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>11285.6</b>	<b>228,326</b>	<b>197,183</b>	<b>267,059</b>	<b>3474,306</b>	<b>138,899</b>	

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
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>34,683</b>	<b>34,253</b>	<b>80,775</b>	<b>371,604</b>	<b>12,616</b>	

Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>28,903</b>	<b>27,204</b>	<b>129,391</b>	<b>823,504</b>	<b>102,795</b>	
Уплотненный 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	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
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>31,106</b>	<b>38,823</b>	<b>68,481</b>	<b>752,303</b>	<b>9,1</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>13290.6</b>	<b>99,732</b>	<b>106,04</b>	<b>287,107</b>	<b>2051,811</b>	<b>125,771</b>	

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
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>36,077</b>	<b>34,176</b>	<b>99,203</b>	<b>422,444</b>	<b>13,119</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>80,664</b>	<b>54,1</b>	<b>116,616</b>	<b>1249,564</b>	<b>72,742</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>171,434</b>	<b>162,293</b>	<b>83,9</b>	<b>2414,33</b>	<b>19,986</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>15150.6</b>	<b>293,215</b>	<b>256,329</b>	<b>308,179</b>	<b>4190,738</b>	<b>107,107</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>44,847</b>	<b>43,233</b>	<b>83,256</b>	<b>359,23</b>	<b>16,919</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>23,401</b>	<b>25,927</b>	<b>110,761</b>	<b>709,861</b>	<b>222,973</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>535.2</b>	<b>166,051</b>	<b>153,468</b>	<b>72,126</b>	<b>2344,509</b>	<b>40,932</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>16995.8</b>	<b>239,339</b>	<b>228,388</b>	<b>274,603</b>	<b>3518</b>	<b>282,084</b>	

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,стр243,соус№377,стр3 11,30гр
	Кофейный напиток	180	9,057	9,327	16,199	39,137	4,506	Рецептура №414 стр327
	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
	<b>Итого</b>	<b>505.2</b>	<b>158,844</b>	<b>154,968</b>	<b>74,963</b>	<b>2154,386</b>	<b>15,891</b>	
Второй завтрак	Кефир	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,26	№420,стр330
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>104,4</b>	<b>1,26</b>	
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,стр109
	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
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21,879</b>	<b>19,107</b>	<b>106,195</b>	<b>674,218</b>	<b>32,882</b>	
Уплотненный полдник	Картофель отварной	140	4,034	5,269	39,513	203,616	57,2	Рецептура № 136 стр166. Мас-а отварного карт. 135
	Напиток витаминизированный (л-о)	180	0	0	0	0	0	№418,стр329
	Рыба припущенная (л-о)	80	47,512	7,653	0,334	258,27	0,336	№259,стр248
	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	
	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>53,986</b>	<b>13,999</b>	<b>80,878</b>	<b>637,886</b>	<b>60,272</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>19001</b>	<b>239,749</b>	<b>193,834</b>	<b>270,496</b>	<b>3570,89</b>	<b>110,305</b>	

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



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