

Возрастная категория

1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,20	6,50	21,30	126,60	189
	Какао с молоком	180	3,60	4,00	19,20	91,30	397
	Бутерброд с джемом	20	0,50	2,20	11,00	61,30	2
Итого за завтрак		350	8,20	12,70	37,10	279,20	
Завтрак -2	Сок яблочный	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Икра кабачковая	30	0,50	2,40	2,50	29,00	56
	Суп картофельный	150	1,50	1,70	11,70	65,20	80
	Плов с фасолью	110	12,10	15,40	22,50	276,60	267
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,00	8,00	45,00	394
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		480	16,80	19,90	70,00	496,40	
	Йогурт	150	3,9	3,6	19,6	115,0	435
	Шоколадные конфеты	15	0,60	0,20	5,00	98,00	
	Апельсины	95	0,33	0,11	8,10	72,30	
Итого за полдник		260	6,60	6,00	29,10	202,40	
	Рулет из рыбы	80	16,15	7,60	7,90	163,80	266
	Рагу овощное	120	2,20	6,10	10,00	114,04	343
	Чай с сахаром	180	0,30	0,00	7,60	31,70	430
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	
Итого за ужин	Итого за прием	420	14,10	14,30	41,30	356,10	
Итого за день	Итого за день		46,10	52,90	191,80	1393,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,3	4,8	18,7	97,9	94
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	15,4	69,1	395
	Бутерброд с сыром	25	2,3	4,8	5,0	66,7	3
	Яйца вареные	40	4,9	4,4	0,3	49,1	213
Итого за завтрак		365	11,3	16,6	39,3	282,8	
Завтрак -2	Сок мультифруктовый	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	30	0,5	1,2	2,4	20,4	33
	Суп картофельный с клецками	180	7,6	5,8	24,9	164,9	85
	Запеканка из печени с рисом	60	7,9	3,3	8,7	95,4	294
	Капуста тушеная	115	2,9	3,6	15,6	89,0	336
	Компот из с\ф	150	0,3	0,2	13,6	33,5	402
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		575	18,9	14,4	82,2	515,0	
Полдник	Кефир	150	3,9	3,6	19,6	115,0	
	Булочка домашняя	50	4,0	6,8	30,4	163,9	469
Итого за полдник		210	4,2	6,9	36,4	210,7	
Ужин	Салат из сол.огурцов с луком	40	0,3	2,0	1,0	20,9	8
	Котлеты,биточки ,шницель рубленые	60	7,5	7,7	2,5	107,5	239
	Картофель отварной	100	2,0	3,2	15,9	93,0	318
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,7	38,7	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	
Итого за ужин		420	11,0	13,2	41,3	146,3	
Итого за день			45,8	51,1	213,5	1 214,0	

Возрастная категория

1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
день 3							
Завтрак	Пудинг из творога	130	11,6	12,0	18,7	147,2	225
	Соус абрикосовый	30	0,2	0,0	7,7	31,5	359
	Какао с молоком	180	3,6	4,0	19,2	91,3	397
	Бутерброд с маслом	25	2,4	5,3	8,0	117,0	1
Итого за завтрак		365	9,8	21,3	39,6	387,0	
Завтрак -2	Сок грушевый	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Редис с маслом	30	0,3	1,8	1,1	19,1	32
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,7	4,8	9,6	78,9	67
	Гуляш из отварного мяса	60	11,2	11,0	2,8	150,1	277
	Макаронные изд.отварные с маслом	100	2,9	3,1	25,1	101,8	205
	Компот из ягод	150	0,2	0,1	13,3	55,3	378
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		530	18,9	21,2	68,7	486,7	
Полдник	Снежок	150	3,9	3,6	19,6	115,0	435
	Зефир	20	0,6	0,9	17,0	73,2	
	Яблоко	95	0,7	0,2	9,4	35,0	
Итого за полдник		265	8,4	8,1	41,4	258,5	
Ужин	Запеканка картоф.с печенью	150	11,7	5,1	23,1	186,1	291
	Соус смет.с томатом и луком	30	0,7	1,6	3,2	30,2	357
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,7	38,7	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	
Итого за		400	13,7	7,0	42,1	349,7	

Итого за		400	12,4	15,5	41,5	339,4	
Итого за день			49,8	59,7	180,6	1394,1	

Возрастная категория

1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Запеканка из творога	100	12,4	10,7	16,8	147,6	224
	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,7	6,3	39,2	351
	Какао с молоком	180	3,6	4,0	19,2	91,3	397
	Бутерброд с сыром	20	2,3	4,8	5,0	66,7	3
Итого за завтрак		350	11,2	18,2	37,9	293,0	
Завтрак -2	Сок виноградный	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Салат овощной с яблоком	30	0,5	1,5	3,1	24,5	37
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,7	11,7	65,2	80
	Жаркое по-домашнему	130	13,9	13,2	12,0	217,6	258
	Компот из ягод	150	0,5	0,0	24,0	95,9	378
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		500	17,6	17,8	67,4	510	
Полдник	Кефир	150	4,5	4,1	19,3	130,3	
	Кекс столичный	50	1,0	3,9	27,3	80,8	487
Итого за полдник		200	5,5	8	46	211,1	
Ужин	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89,0	268
	Капуста тушенная	120	3,0	4,0	15,3	90,6	346
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	10,0	42,0	393
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	

Итого за неделю		410	11,30	13,90	40,20	344,80	
Итого за день			44,6	44,8	198,7	1440,8	

Возрастная категория

1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Суфле творожное	100	8,9	6,8	13,6	99,9	227
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	2,0	3,5	28,9	32
	Какао с молоком	180	3,6	4,0	19,2	91,3	397
	Бутерброд со слив.маслом	20	0,8	4,3	7,4	65,9	1
Итого за завтрак		350	11,8	14,9	55	268	
Завтрак -2	Сок апельсиновый	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	2,4	3,4	32,8	45
	Суп картофельный с горохом	180	8,6	7,6	19,7	101,6	99
	Котлеты рубленые из говядины	60	5,6	2,4	10,8	107,5	272
	Пюре из овощей	130	3,3	4,5	19,4	113,1	330
	Компот из с\ф	180	0,3	0,2	16,4	40,3	402
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		630	19	17,4	78,80	574,00	
Полдник	Йогурт	150	4,2	3,8	6,8	84,8	
	Крендель сахарный	45	1,3	4,4	22,8	126,7	460
	Бананы	95	1,4	0,5	20,0	91,2	
Итого за полдник		290	6,9	8,7	49,6	302,7	
Ужин	Томаты консервированные или свежие	40	0,4	0,0	1,0	5,6	
	Картофель тушеный в соусе	110	2,6	7,4	19,6	146,0	133
	Яйцо варенное	40	4,9	4,4	0,3	49,1	213
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,7	38,7	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	

Итого за ужин		410	14	18,1	48,7	348,6	
Итого за день	Итого за день		52,1	59,1	246,4	1552,5	

Возрастная категория

1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая	180	4,3	7,7	21,4	115,7	189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,3	16,3	87,6	395
	Бутерброд с сыром	20	3,0	4,1	12,5	92,4	3
Итого за завтрак		350	11,8	10,3	34,1	336	
Завтрак -2	Сок мультифруктовый	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Огурец свежий или консервированный	30	0,2	0,0	0,8	4,2	
	Борщ с мясом	150	6,0	7,3	9,9	122,6	57
	Гуляш из отварного мяса	50	7,6	7,6	2,0	101,8	277
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,1	3,5	27,2	138,4	181
	Компот из ягод	150	0,5	0,0	8,0	48,0	378
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		510	19,40	18,80	79,80	557,10	
Полдник	Ряженка	150	4,2	3,8	6,8	84,8	
	Печенье	15	0,6	0,2	13,0	98,0	
	Бананы	95	1,4	0,5	20,0	91,2	
Итого за полдник		265	6,2	5,3	42,2	246,8	
Ужин	Омлет натуральный	65	6,4	7,5	1,9	76,7	215
	Пюре картофельное	130	2,7	4,8	19,3	115,5	321
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,0	42,0	393
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	

Итого за ужин		415	10,6	12,7	48,3	354,6	
Итого за день			48,4	47,1	218,7	1553,7	

Возрастная категория

1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша овсяная жидкая	170	5,8	8,8	26,7	143,3	184
	Какао с молоком	180	3,6	4,0	19,2	91,3	397
	Бутерброд с джемом	20	0,5	2,2	11,0	61,3	2
Итого за завтрак		370	11,30	17,1	33,1	281,5	
Завтрак -2	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Икра баклажановая	40	0,7	2,7	3,3	35,4	54
	Суп картофельный с рыбн.фрикад.	150	7,1	2,1	11,3	88,4	84
	Бигус с мясом	150	10,8	10,5	10,8	295,0	18
	Кисель из кураги	150	0,8	0,1	20,5	86,2	380
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		530	19,60	17,60	61,20	665,00	
Полдник	Снежок	150	4,2	3,8	6,8	84,8	
	Булочка Российская	45	4,3	5,0	27,4	141,3	474
	Яблоко	95	1,4	0,5	20,0	91,2	
Итого за полдник		290	6,3	9,3	42,1	317,3	
Ужин	Салат из св.помидор и огурцов	40	0,4	2,4	1,4	24,9	3
	Суфле из печени	50	12,0	5,8	5,0	113,9	300
	Картофель отварной	100	2,0	3,4	15,8	94,1	333
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,0	42,0	393
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	

Итого за ужин		410	13,4	11,9	44,2	460	
Итого за день			51,0	55,9	194,9	1783,0	

Возрастная категория

1,5 - 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищ.вещ-ва (г)			Энерг. цен	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Пудинг из творога	110	12,4	10,7	16,8	147,6	224
	Морковь припущенная	50	0,7	1,3	4,5	25,5	336
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,3	16,3	87,6	395
	Бутерброд с сыром	20	2,3	4,8	5,0	66,7	3
Итого за завтрак		360	15,4	16,7	36,7	281,7	
Завтрак -2	Сок фруктовый	100	0,4	0,0	14,3	59,2	399
Обед	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,4	21,1	33
	Рассольник на мясном бульоне	150	10,4	9,6	9,0	161,7	76
	Мясо тушеное с овощами в соусе	100	11,2	11,3	6,9	166,2	274
	Компот из с\ф	150	0,1	0,0	11,2	45,0	402
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		470	18,1	23,2	66,1	602,2	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,8	6,8	84,8	435
	Булочка Веснушка	55	3,0	2,3	21,2	128,6	473
Итого за полдник		205	7,40	7,10	27,20	217,10	
Ужин	Котлеты рыбные запеченные	50	10,1	2,9	5,3	80,7	255
	Макаронные изд.отварные с маслом	110	3,2	3,4	27,6	111,9	205
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,7	38,7	392
	Хлеб пшеничный	40	1,3	0,3	16,9	94,7	
	Груши	70	0,2	0,0	5,2	21,5	

Итого за ужин		450	17	10,70	36,80	450,00	
Итого за день			58,3	57,7	181,1	1610,2	
Итого за весь период:			496,2	544,9	2032,1	14956	
НОРМА			49	55	202	1499	
Среднее значение за период:			49,6	54,5	203,2	1495,6	