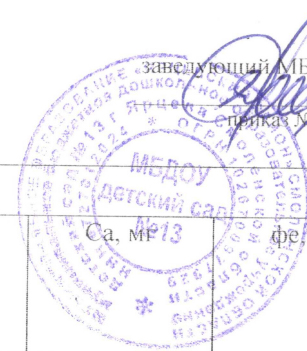




1 день 1 недели ПОНЕДЕЛЬНИК возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Каша пшениная молочная	180	7,49	11,27	39,35	289,00	1,36	0,17	0,13	110,80	1,53	
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом	40/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	409	14,19	22,663	72,875	544,34	1,524	0,502	7,79	308,855	2,163	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп рыбный	190	6,05	3,55	12,19	119,00	11,2	0,14	0,09	48,87	1,36	
Гуляш мясной	70	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74	0,05	0,09	2,48	1,05	
Рис отварной	130	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01	0	0,91	0,35	
Ком пот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
Итого	600	24,47	18,81	76,5	590,36	11,975	0,214	0,58	84,08	4	
Полдник											
Чай с сахаром	200	10,9	2,934	12,1	45,123	0	0,0062	5,6	10,62	0,493	
Пирожок с картошкой	50	3,9	3,06	26,94	150,0	0,00	0,06	0,04	11,4	0,72	
Итого	250	14,8	5,994	39,04	195,123	0	0,0662	5,64	22,02	1,213	
Итого за день	1359	53,96	47,467	198,515	1372,493	13,509	0,73262	16,01	421,955	8,776	

2 день 1 недели ВТОРНИК возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	180	5,58	7,74	29,16	208,8	0,09	0,126	0,18	110,682	0,702	
Какао	180	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом	40/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	409	13,9	20,493	63,55	488,62	0,174	0,398	1,26	339,257	1,895	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
Салат из свеклы	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	0,009	0,024	21,11	0,80	
Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	0,16	0,06	3,2	35	1,6	
Картофельная запеканка с мясом	200	17,92	17,55	14,56	318,46	0,16	20,12	26	9,8	3,2	
Соус	40	0,24	1,408	1,468	19,48	0,004	0,004	0,112	4,692	0,064	
Ком пот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
итого	680	22,84	24,198	74,318	661,19	4,659	20,207	29,736	102,422	6,904	
Полдник											
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
Хлеб пшеничный сыром	40 /10	3,2	1,4	13,1	82,2	0,003	0,004	0,02	0	0	
итого	250	6,32	4,64	30,8	191,48	0,23	0,144	0,68	128,1	0,64	
Итого за день	1439	44,185	49,706	184,418	1412,54	5,093	20,7865	39,176	575,779	9,889	

3 день 1 недели СРЕДА возраст 3-7											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	
Завтрак											
Каша рисовая молочная	180	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22	0,16	0,25	167,90	2,12	
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом	40/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	409	16,76	22,733	74,785	562,34	1,384	0,492	7,61	365,955	2,753	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Щи из свежей капусты	190	2,05	5,075	7,2	82,5	0,05	0,025	11,85	45,375	0,875	
Котлета мясная	70	9,31	10,32	7,98	162,00	0,09	0,05	0,09	50,4	0,80	
Макароны отварные	130	6,912	0,99	37,368	186,12	0,108	0,036	0	8,982	1,458	
Свежий огурчик	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кисель	180	0,08	0	22,26	89,4	0	0	0,008	10,5	0,28	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
итого	620	20,152	17,185	83,408	571,92	0,263	0,125	11,948	115,257	3,413	
Полдник											
какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Гренка/ватрушка	50	4,43	7,64	12,49	136	0,02	0,04	0,05	25,2	0,43	
итого	250	10,63	14,04	34,85	305,82	0,06	0,28	1,13	246,34	1,13	
Итого за день	1379	48,042	53,958	203,143	1482,75	1,717	0,907	22,688	734,652	8,696	

4 день 1 недели ЧЕТВЕРГ возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	180	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22	0,16	0,25	167,90	2,12	
Чай с сахаром	180	10,9	2,934	12,1	45,123	0	0,0062	5,6	10,62	0,493	
Хлеб пшеничный с маслом	40/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
ИТОГО	409	23,08	20,627	65,385	462,123	1,264	0,1982	5,85	185,955	3,106	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
Салат из свежей капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	0,013	0,017	18,68	0,25	
Свекольник	180	1,8	3,4	10,378	95,452	0,053	0,048	8,72	27,44	0,802	
Котлета рыбная/рыба по-польски	70	11,976	3,576	7,784	110,664	0,08	0,064	2,44	39,064	0,84	
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005	
Компот из свежих фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
ИТОГО	640	19,78	15,136	36,36	551,966	16,503	0,244	29,742	135,549	4,182	
Полдник											
йогурт	200	8,2	3	11,8	114	1,7	0,4	0,13	25,65	1,1	
Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	2,51	3,93	28,88	161	0,48	0,05	0,03	10,5	0,69	
ИТОГО	250	10,71	6,93	40,6	275	2,18	0,45	0,16	36,15	1,79	
Итого за день	1399	54,696	43,068	158,095	1289,089	19,977	0,9297	43,252	363,564	9,528	

5 день 1 недели ПЯТНИЦА возраст 3-7											№ рецептуры/ техн. карты
Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	180	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24	
Чай с сахаром	180	10,9	2,934	12,1	45,123	0	0,0062	5,6	10,62	0,493	
Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
Сыр	11	4,6	5,9	0	72,8	0,5	3,3	0,02	18,25	0,53	
итого	410	26,7	25,547	64,305	517,903	0,724	3,3382	7,24	220,985	4,756	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп картофельный с курицей	200	2,35	2,825	16,625	101,25	0,125	0,075	12	25,85	1,175	
Тефтели мясные	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,064	0,568	29,264	0,64	
Капуста тушеная	130	3,3	4,06	21,24	135	0	0,063	0,025	28	0,6	
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
итого	610	13,802	14,257	82,033	515,15	0,18	0,216	12,993	114,934	3,655	
Полдник											
печенье	50	4,9	10,2	36,0	164,0	0,04	0,024	0,026	2,4	0,246	
Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2	
итого	250	10,7	15,2	44	264	0,12	0,364	1,426	242,4	0,446	
Итого за день	1370	51,702	55,004	200,438	1339,723	1,034	3,9282	23,659	585,319	10,257	

1 день 2 недели ПОНЕДЕЛЬНИК возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Каша манная молочная, 0,5 яйцо	180	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4	
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	400	12,6	19,593	62,825	470,34	0,224	0,472	7,58	323,535	1,033	
Второй завтрак											
Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33	0,0225	0,015	7,5	12	1,65	
Обед											
Салат картофельный с солёным огурцом	50	0,68	2,60	4,28	43,3	6,0	0,03	0,02	10,65	0,36	
Борщ	180	1,7	4,82	6,68	77,0	20,04	0,003	0,003	50,02	0,66	
Плов с мясом	180	21	19,404	35,133	399	0,252	0,105	0,546	39,648	1,911	
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
итого	620	25,62	27,644	82,453	684,2	26,307	0,152	0,969	132,138	3,811	
Полдник											
Булочка домашняя	50	5,096	8,764	37,744	250,6	0,084	0,042	0	13,86	0,91	
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22	
итого	250	11,196	14,204	47,844	363,94	0,164	0,362	2,74	266,66	1,13	
Итого за день	1370	49,716	61,741	200,472	1551,48	26,6975	1,001	18,789	734,333	7,624	

2 день 2 недели ВТОРНИК возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Каша ячневая молочная	170	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24	
Какао	180	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом	30/9	1,224	3,776	7,31	68	0,024	0,016	0	4,65	0,31	
сыр	11	4,6	5,9	0	72,8	0,5	3,3	0,02	18,25	0,53	
итого	400	21,104	26,436	69,85	600,6	0,744	3,556	2,72	428,72	4,78	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп картофельный с фрикадельками	190	6,625	5,175	15,45	135	0,125	0,125	11,2	29	1,475	
Мясной биточек	70	9,31	10,32	7,98	162,00	0,09	0,05	0,09	50,4	0,80	
Капуста тушеная	130	2,65	3,2	9,42	75,1	17,1	0,10	0,14	5,55	0,8	
Кисель	180	0,08	0	22,26	89,4	0	0	0,008	10,5	0,28	
Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	8,5	51,8	0,014	0,013	0	0	0	
итого	600	20,365	19,395	63,61	513,3	17,329	0,288	11,438	95,45	3,355	
Полдник											
Салат из моркови и яблок	40	0,29	1,76	2,64	27,5	2,33	0,017	0,017	7,08	0,47	
чай	150	10,9	2,934	12,1	45,123	0	0,0062	5,6	10,62	0,493	
итого	190	11,19	4,694	14,74	72,623	2,33	0,0232	5,617	17,7	0,963	
Итого за день	1290	53,159	50,525	158,3	1229,193	20,413	3,8772	21,775	548,87	10,498	

3 день 2 недели СРЕДА возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Вермишель в молоке	180	7,18	6,51	23,54	182,00	1,13	0,10	0,25	202,02	0,63	
какао	180	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	400	15,5	19,263	57,925	461,82	1,214	0,372	1,33	430,595	1,823	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
рассольник	190	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	0,05	7,55	26,45	0,975	
Шницель	70	9,31	10,32	7,98	162,00	0,09	0,05	0,09	50,4	0,80	
Пюре из картофеля	130	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005	
Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
итого	600	16,71	21,065	81,385	584,9	0,34	0,219	26,205	145,645	4,02	
Полдник											
Пирожок с повидлом	50	6,426	9,886	35,25	255,5	0,105	0,056	0,796	19,95	1,064	
Чай с сахаром	200	10,9	2,934	12,1	45,123	0	0,0062	5,6	10,62	0,493	
итого	250	17,326	12,82	47,35	300,623	0,105	0,1622	6,396	30,57	1,557	
Итого за день	1350	50,661	53,523	202,41	1418,593	1,689	0,7907	41,432	612,81	7,85	

4 день 2 недели ЧЕТВЕРГ возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
Творожная запеканка с молочным соусом	150/30	8,77/ 0,776	6,025/ 1,808	8,575/ 5,304	123,5/ 40,6	0,025/ 0,012	0,13/ 0,028	0,12/ 0,128	73,65/ 25,084	0,345/ 0,068	
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14	
Хлеб пшеничный с маслом	31/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	400	16,246	19,226	47,404	419,44	0,201	0,49	7,608	296,789	1,046	
Второй завтрак											
банан	100	1,125	0,375	15,75	71,25	0,03	0,0375	7,5	6	0,45	
Обед											
Суп с клецками	190	2,05	3,1	12,575	86,5	0,075	0,05	5,75	22,775	0,675	
Голубцы ленивые	200	10,608	6,816	15,036	164,004	0,06	0,12	15,024	45,204	1,224	
кисель	180	0,08	0	22,26	89,4	0	0	0,008	10,5	0,28	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
итого	600	14,538	10,716	58,471	391,804	0,165	0,184	20,782	78,479	2,179	
Полдник											
молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22	
Печенье/сыр	40/10	9,12	11,8	0	145,6	1	6,6	0,04	36,5	1,06	
итого	250	15,22	17,24	10,1	258,94	1,08	6,92	2,78	289,3	1,28	
Итого за день	1350	47,129	47,557	131,725	1141,434	1,476	7,6315	38,67	670,568	4,955	

5 день 2 недели ПЯТНИЦА возраст 3-7

Название блюд	объем порций г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Фе, мг	№ рецептуры/ техн. карты
Завтрак											
омлет	150	7,497	14,433	1,4365	166,073	0,051	0,3145	0,1275	60,673	1,547	
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
Хлеб пшеничный с маслом	30/9	2,12	6,353	12,025	110	0,044	0,032	0	7,435	0,493	
итого	400	12,737	24,026	31,1615	385,353	0,115	0,4865	0,7875	196,208	2,68	
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Суп овощной	190	6,96	19,54	33,93	339,00	73,86	0,23	0,18	173,30	3,18	
Рыба паровая,	70	5,91	0,25	2,54	36,00	0,84	0,03	0,03	9,40	0,37	
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,445	137,25	0,135	0,105	18,165	36,975	1,005	
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	
Хлеб ржаной	30	1,8	0,8	8,6	51,9	0,015	0,014	0	0	0	
итого	600	18,17	25,41	93,275	677,15	74,85	0,379	18,775	251,495	5,795	
Полдник											
Ватрушка с повидлом/творогом	50	4,43	7,64	12,49	136	0,02	0,04	0,05	25,2	0,43	
Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	
итого	250	10,63	14,04	34,85	305,82	0,06	0,28	1,13	246,34	1,13	
Итого за день	1350	42,037	63,476	169,3865	1410,993	75,035	1,1555	22,6925	704,043	11,005	