

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Неделя 1 День 1</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	120	6.82	7.26	21.53	165.62	220
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.1	0.06	15.96	72.74	415
<b>Итого за завтрак</b>		<b>295</b>	<b>10.82</b>	<b>7.52</b>	<b>49.79</b>	<b>297.11</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	150	0.89	1.28	7.2	43.77	54-15с
	Гуляш из говядины	60	10.1	9.8	2.4	139.2	54-2м
	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	101.5	54-11г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	10.05	51.3	Пром
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.95	390
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17.43</b>	<b>15.91</b>	<b>63.95</b>	<b>460.97</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	50	8.81	6.01	8.68	127.25	251
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>13.47</b>	<b>12.94</b>	<b>15.36</b>	<b>238.81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1175</b>	<b>46.72</b>	<b>36.47</b>	<b>139.2</b>	<b>1042.89</b>	
<b>День 2</b>	<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.2	6.8	20.6	163.7	54-9к
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.83	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Молоко	150	4.4	3.8	7.2	80	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>17.4</b>	<b>19.17</b>	<b>40.44</b>	<b>405.78</b>	
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>88.5</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекла отварная дольками	30	0.05	0.1	2.6	12.6	54-28з
	Щи из свежей капусты вегетарианские	150	1.01	2.36	4.4	42.81	54-13с
	Плов из отварной говядины	120	9.2	8.8	23.2	209	54-11м
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	10.05	51.3	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>12.91</b>	<b>13.96</b>	<b>65.1</b>	<b>423.51</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2.86	1.3	30.73	144.24	437
	Какао с молоком сгущенным	150	2.6	2.5	16.7	110.1	54-22гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5.46</b>	<b>3.8</b>	<b>47.43</b>	<b>254.34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>40.12</b>	<b>41.73</b>	<b>158.97</b>	<b>1172.13</b>	

	ЯСЛИ							
<b>День 3</b>	<b>СРЕДА</b>							
<b>Завтрак</b>								
	Суфле рыбное (минтай)	60	10.3	4.4	2.6	91.4	54-8р	
	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8	54-8г	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн	
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>16.9</b>	<b>10.1</b>	<b>46.5</b>	<b>470</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>		
<b>Обед</b>								
	Свекольник	150	1.2	1.46	7.82	49.25	54-18с	
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12.73	8.84	15.35	189.32	319	
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	10.05	51.3	Пром	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.	
	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8	54-20хн	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>17.7</b>	<b>10.86</b>	<b>53.86</b>	<b>381.67</b>		
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога	120	23.7	8.5	17.3	241	54-1г	
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	54-1соус	
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420	
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>28.36</b>	<b>15.43</b>	<b>23.98</b>	<b>352.56</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>67.96</b>	<b>36.49</b>	<b>134.44</b>	<b>1250.23</b>		
<b>День 4</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.22	4.49	14.84	115.78	100	
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.	
	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.83	53-19з	
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з	
	Молоко	150	4.4	3.8	7.2	80	Пром	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>16.42</b>	<b>16.86</b>	<b>34.68</b>	<b>357.86</b>		
<b>Завтрак 2</b>								
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>88.5</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с фрикадельками	150/15	3.98	3.11	9.27	81	89	
	Тефтели рыбные ( минтай)	60	7.7	4.8	7.6	104.3	54-11р	
	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	101.5	54-11г	
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з	
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	10.05	51.3	Пром	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн	
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>16.88</b>	<b>12.46</b>	<b>58.37</b>	<b>403.15</b>		
<b>Полдник</b>								
	Печень говяжья по-строгоновски	60	10	9.5	4	142	54-16м	
	Каша гречневая рассыпчатая ( ячневая, пшеница, перловая)	110	5.73	4.06	25.76	162	313	
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.	
	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8	54-20хн	
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>17.8</b>	<b>13.87</b>	<b>51.15</b>	<b>400.05</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>55.45</b>	<b>47.99</b>	<b>150.2</b>	<b>1249.56</b>		

	ЯСЛИ						
<b>День 5</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( ячневая, пшенная, перловая)	110	5.73	4.06	25.76	162	313
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.83	53-19з
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>11.78</b>	<b>12.28</b>	<b>46.75</b>	<b>346.78</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	70	0.3	0.3	6.9	31.1	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>6.9</b>	<b>31.1</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый	150	3.06	1.67	10.92	70.94	54-25с
	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7	54-10м
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	10.05	51.3	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Сок фруктовый	150	7.5	0.15	15.15	69	418
<b>Итого за обед</b>		<b>470</b>	<b>27.23</b>	<b>15.48</b>	<b>53.96</b>	<b>441.94</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в
	Какао с молоком сгущенным	150	2.6	2.5	16.7	110.1	54-22гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7.8</b>	<b>4.3</b>	<b>50.7</b>	<b>282.7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1103</b>	<b>47.11</b>	<b>32.36</b>	<b>158.31</b>	<b>1102.52</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная рассыпчатая	120	5.1	5.2	28.4	180.6	54-16г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>9.25</b>	<b>7.65</b>	<b>46.45</b>	<b>291.4</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0.1	10.1	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>70</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	<b>24.5</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.28	3.2	7.26	67.68	54-2с
	Запеканка картофельная с мясом	150	11.28	13.92	18.27	256.91	308
	Икра свекольная	30	0.7	2.1	3.4	35.7	54-15з
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	10.05	51.3	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>17.13</b>	<b>19.68</b>	<b>63.72</b>	<b>519.39</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники	50	9.8	2.9	10.3	106.4	54-6т
	Соус сметанный	20	0.3	1.64	0.64	18.58	54-1соус
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>14.45</b>	<b>9.34</b>	<b>16.94</b>	<b>213.48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1152</b>	<b>41.43</b>	<b>36.77</b>	<b>132.41</b>	<b>1048.77</b>	

<b>День 2</b>	<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисом	150	3.67	3.37	11.95	86.76	54-18к
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.83	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Молоко	150	4.4	3.8	7.2	80	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>15.87</b>	<b>15.74</b>	<b>31.79</b>	<b>328.84</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	150	1.2	1.46	7.82	49.25	54-18с
	Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.6	5.1	68.3	54-3р
	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8	54-8г
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	10.05	51.3	Пром
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.95	390
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>14.67</b>	<b>6.98</b>	<b>52.58</b>	<b>333.6</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка картофельная с печеню	120	13.7	6.6	19.3	192	54-18м
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>15.67</b>	<b>6.81</b>	<b>34.89</b>	<b>264.15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>46.96</b>	<b>29.68</b>	<b>134.41</b>	<b>995.59</b>	
<b>День 3</b>	<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	120	6.6	5.1	28.7	187	54-4г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	7	1.8	2.2	0	26.9	54-1з
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>17.03</b>	<b>14.43</b>	<b>61.95</b>	<b>448.52</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок яблочный	100	5	0.1	10.1	46	537
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	150	3.71	4.34	8.45	87.66	54-11с
	Плов из птицы	160	16	14.78	26.76	304	321
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8	54-20хн
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>24.19</b>	<b>19.86</b>	<b>70.07</b>	<b>556.71</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9.61	8.42	10.45	160.08	254
	Соус сметанный	20	0.31	2.13	0.68	23.06	451
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>14.27</b>	<b>15.35</b>	<b>17.13</b>	<b>271.64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>60.49</b>	<b>49.74</b>	<b>159.25</b>	<b>1322.87</b>	

<b>День 4</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная манная	120	3.2	3.4	15.2	104.6	54-2к
	Яйцо вареное	40	4.08	4	0.3	56.6	54-6о
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.83	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	4	1.02	1.25	0	15.37	54-1з
	Молоко	150	4.4	3.8	7.2	80	Пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>15.32</b>	<b>15.7</b>	<b>35.04</b>	<b>346.07</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	кефир	150	4.35	4.8	6	88.5	420
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекла отварная дольками	30	0.05	0.1	2.6	12.6	54-28з
	Суп картофельный с клецками	150	3.47	2.46	8.55	70.16	54-6с
	Котлета из говядины	60	11	10.5	9.9	177	54-4м
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187	54-4г
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.8	44.8	54-20хн
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>24.87</b>	<b>18.68</b>	<b>77.81</b>	<b>578.16</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2.86	1.3	30.73	144.24	437
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.95	390
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2.98</b>	<b>1.42</b>	<b>48.64</b>	<b>218.19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>	<b>1175</b>	<b>48.17</b>	<b>35.9</b>	<b>171.59</b>	<b>1188.42</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая ( ячневая, пшениая, перловая)	110	5.73	4.06	25.76	162	313
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	3	0.02	2.17	0.04	19.83	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	4	1.02	1.25	0	15.37	54-1з
	Какао с молоком сгущенным	150	2.6	2.5	16.7	100.1	54-22гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>318</b>	<b>10.5</b>	<b>8.98</b>	<b>55.55</b>	<b>344.93</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	70	0.3	0.3	6.9	31.1	Пром
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	150	1.06	1.47	6.07	41.64	54-17с
	Фрикадельки из говядины	60	8.2	7.3	4.1	114.8	54-14м
	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	101.5	54-11г
	Овощи в нарезке	30	0.25	0.05	0.75	4.25	54-2з
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Сок фруктовый	150	7.5	0.15	15.15	69	418
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>21.59</b>	<b>13.53</b>	<b>51.89</b>	<b>383.39</b>	
<b>Полдник</b>							
	Суфле рыбное (минтай)	60	10.3	4.4	2.6	91.4	54-8р
	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8	54-8г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	Пром.
	чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9	54-3гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>15.02</b>	<b>8.06</b>	<b>29.14</b>	<b>250.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1308</b>	<b>47.51</b>	<b>30.97</b>	<b>146.38</b>	<b>1025.42</b>	