

Первый день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	ЗАВРАК						
94	Суп молочный с крупой	0,230	5,993	5,839	18,886	152,030	1,047
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
7	Сыр (порциями)	0,012	2,760	3,540	0,000	43,200	0,084
	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
397	Какао с молоком	0,200	4,078	3,544	17,578	118,889	1,589
	ВТОРОЙ ЗАВРАК						
368	Фрукты и ягоды свежие	0,130	1,950	0,065	2,730	123,500	13,000
	ОБЕД						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,080	0,933	0,133	1,333	12,800	8,933
84	Суп картофельный с отварной рыбой	0,250	6,050	3,563	15,665	119,000	11,200
284/354	Оладьи печеночные с соусом сметанным	0,120	15,840	10,200	2,520	170,520	6,250
321	Пюре картофельное	0,130	2,656	0,391	17,714	118,950	15,739
376	Компот из сушеных фруктов	0,180	0,396	0,018	24,991	101,700	0,360
	Хлеб пшеничный	0,025	2,250	0,750	11,750	66,500	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	2,891	0,503	15,086	72,663	0,000
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	0,150	8,378	7,710	23,835	198,000	0,105
275	Соуски, сардельки отварные	0,060	6,200	12,100	0,500	135,600	2,900
393	Чай с лимоном	0,197	0,085	0,001	8,715	35,594	1,743
	Хлеб пшеничный	0,025	0,025	2,200	0,800	11,700	66,500
	ИТОГО		62,759	53,608	173,767	1566,946	129,450

Второй день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	ЗАВРАК						
185	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,200	0,434	0,778	5,490	30,800	0,000
		0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
6	Масло (порциями)	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,180	2,850	2,410	14,360	91,000	1,170
395	Кофейный напиток с молоком						
	ВТОРОЙ ЗАВРАК						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
	ОБЕД						
31/345	Икра кабачковая из свежих овощей/Морковь, тушеная с яблоком	0,080	0,955	2,379	8,105	57,680	2,016
85	Суп картофельный с клецками	0,250	2,060	3,100	12,578	86,500	5,750
254	Рыба запеченная	0,080	9,987	5,733	7,787	122,667	0,253
168	Каша вязкая	0,120	3,503	3,646	19,373	124,500	0,000
381	Кисель из плодов шиповника	0,180	0,216	0,101	24,769	100,800	43,920
	Хлеб пшеничный	0,035	3,111	1,167	16,333	93,139	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	2,891	0,503	15,086	72,663	0,000
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
170снигур	Ленивые вареники с сахаром	0,130	17,740	8,900	27,880	262,000	0,240
350	Соус молочный	0,050	0,528	2,622	3,547	41,900	0,163
466	Слоба обыкновенная	0,075	5,820	3,540	39,225	211,500	0,000
401	Кисло-молочный продукт	0,200	5,800	5,000	8,000	100,000	1,400
	ИТОГО		58,709	43,107	241,556	1594,448	62,112

Третий день

дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамины С
	ЗАВРАК						
93	Суп молочный с домашней лапшой	0,230	6,953	6,442	20,988	169,740	1,047
6	Масло сливочное	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
393	Чай с лимоном	0,180	3,180	2,796	13,572	92,400	1,428
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
368	Фрукты и ягоды свежие	0,145	2,175	0,073	3,045	137,750	14,500
	ОБЕД						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,080	0,933	0,133	1,333	12,800	8,933
57	Борщ с капустой и картофелем	0,250	1,818	4,910	12,743	102,500	10,288
79	Рагу из мяса и овощей	0,220	21,710	16,550	15,021	295,999	5,200
372	Компот из свежих плодов	0,180	0,216	0,180	21,420	88,200	3,560
	Хлеб пшеничный	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	2,891	0,503	15,086	72,663	0,000
	УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ ПОДЛИК						
297/299	Получены с мясом и рисом/Кюдачки, перец фаршированные <small>картофель и лук</small>	0,150	12,662	7,976	18,778	197,500	18,789
	Хлеб пшеничный	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
393	Чай с лимоном	0,180	0,078	0,001	7,963	32,522	1,592
	ИТОГО		59,390	44,363	164,862	1421,374	65,337

Четвертый день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамины С
185	ЗАВТРАК Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,220	4,551	5,431	34,650	206,250	0,000
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
393	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
399	Чай с лимоном ВТОРОЙ ЗАВТРАК Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,078	0,001	7,963	32,522	1,592
	ОБЕД	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
34/54	Икра овощная сборная/Икра морковная	0,080	1,755	3,677	8,701	74,960	4,096
67	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	0,260	1,810	5,080	8,822	88,140	19,204
71снигур	Тефтели мясные в томатном соусе со сметаной	0,100	9,811	6,933	11,444	147,778	0,500
321	Пюре картофельное	0,120	2,452	0,361	16,351	109,800	14,528
372	Компот из свежих плодов	0,180	0,216	0,180	21,420	88,200	3,560
	Хлеб пшеничный	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	2,891	0,503	15,086	72,663	0,000
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,080	0,933	0,133	1,333	12,800	8,933
78 снигур	Беф-строганов	0,090	11,565	9,307	2,970	141,750	0,450
318	Картофель отварной	0,150	0,039	0,588	23,013	142,350	21,000
	Хлеб пшеничный	0,025	0,001	0,000	0,005	0,027	0,000
395	Кофейный напиток	0,200	3,167	0,169	1,192	1,267	0,003
	ИТОГО		44,333	36,471	203,600	1384,307	81,067

Пятый день		Дети от 3 лет до 7 лет					
№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	ЗАВРАК						
94	Суп молочный с крупой	0,220	6,567	6,026	18,790	155,760	1,001
		0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
6	Масло (порциями)	0,015	2,875	3,688	0,000	45,000	0,088
7	Сыр (порциями)	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
	Хлеб пшеничный/Багет	0,180	3,180	2,796	13,572	92,400	1,428
394	Чай с молоком						
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
368	Фрукты и ягоды свежие	0,145	2,175	0,073	3,045	137,750	14,500
	ОБЕД						
33/32	Икра баклажанная из свежих овощей/Икра свекольная	0,080	1,879	3,677	9,867	80,080	5,376
80	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	0,280	2,442	3,184	16,008	102,480	9,240
310	Суфле куриное с соусом молочным	0,090	14,820	15,600	2,760	210,000	0,026
205	Макаронные изделия отварные с маслом	0,150	5,497	4,220	26,371	165,471	0,000
378	Кисель из плодов или ягод свежих	0,180	0,083	0,036	23,526	94,680	1,648
	Хлеб пшеничный	0,030	2,700	1,050	13,950	79,800	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	2,891	0,503	15,086	72,663	0,000
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
235	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	0,110	8,946	6,358	14,383	150,091	0,118
401	Кисломолочная продукция	0,200	5,800	5,000	8,000	100,000	1,400
	Кондитерские изделия	0,040	3,600	1,400	18,600	106,400	0,000
	ИТОГО		65,729	56,659	195,622	1678,874	34,824

Шестой день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	ЗАВРАК						
185	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,200	4,761	6,968	22,735	172,904	0,000
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	0,180	2,580	1,752	0,024	100,800	0,034
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
	ОБЕД						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,080	0,933	0,133	1,333	12,800	8,933
44/59	Борщ зеленый/Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	0,280	3,063	6,661	15,319	133,560	19,914
265	Зразы рыбные с яйцом	0,080	10,453	4,653	12,040	132,000	1,933
321	Пюре картофельное	0,130	2,656	0,391	17,714	118,950	15,739
378	Кисель из плодов или ягод свежих	0,200	0,092	0,040	26,140	105,200	1,831
	Хлеб пшеничный	0,030	2,700	1,050	13,950	79,800	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	2,891	0,503	15,086	72,663	0,000
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
215	Омлет натуральный	0,100	9,400	16,825	1,888	196,250	0,188
31	Икра кабачковая из свежих овощей/Икра консервированная кабачковая	0,080	1,502	4,559	6,162	71,700	2,947
	Хлеб пшеничный	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
393	Чай с лимоном	0,180	0,078	0,001	7,963	32,522	1,592
	ИТОГО		46,174	47,642	191,002	1494,949	60,311

Сельский день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
237	ЗАВРАК Запеканка из творога						
362	Соус яблочный	0,105	18,417	12,663	18,018	260,400	0,252
6	Масло (порциями)	0,030	0,930	0,058	5,108	20,790	0,270
	Хлеб пшеничный/Батон	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
396	Кофейный напиток с молоком ступенным	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	ВТОРОЙ ЗАВРАК	0,150	2,150	1,460	0,020	84,000	0,028
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные						
	ОБЕД	0,155	0,465	0,180	23,560	97,306	6,200
32	Икра свекольная/Овощи свежие натуральные						
82	Суп с картофельный с лапшой домашней на курином бульоне	0,080	1,879	3,677	9,867	80,080	5,376
306	Биточки рубленные из птицы с соусом	0,200	2,290	2,460	13,464	85,200	6,600
321	Пюре картофельное	0,075	12,210	11,380	8,090	184,000	0,440
380	Кисель из кураги	0,120	2,452	0,361	16,351	109,800	14,528
	Хлеб пшеничный	0,180	0,216	0,180	21,420	88,200	3,560
	Хлеб ржаной	0,025	2,250	0,750	11,750	66,500	0,000
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	0,043	2,826	0,491	14,743	71,011	0,000
124	Оладьи из кабачков						
355	Соус сметанный	0,100	0,646	0,114	2,517	22,820	3,591
202	Синигур Бисвитный рулет с повидлом	0,025	0,528	2,622	3,547	41,900	0,163
	Хлеб пшеничный	0,060	4,267	3,333	38,133	202,667	18,000
393	Чай с лимоном	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	ИТОГО	0,180	0,003	18,377	75,052	3,675	1,592
			54,787	56,320	268,548	1439,732	72,973

Восьмой день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюда и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
	ЗАВРАК						
185	Каша жидкая молочная с маслом и сахаром	0,200	4,138	4,938	31,500	187,500	0,000
6	Масло (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	2,250	0,875	11,625	66,500	0,000
393	Чай с лимоном	0,180	0,078	0,001	7,963	32,522	1,592
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	0,180	0,540	0,180	27,360	113,000	7,200
	ОБЕД						
31	Икра кабачковая из свежих овощей/Икра консервированная каб.	0,060	1,502	4,559	6,162	71,700	2,947
84	Суп картофельный на мясном бульоне	0,250	2,343	2,828	16,635	101,250	12,000
295	Рулет с луком и яйцом с соусом сметанным	0,075	9,620	7,810	7,420	138,000	2,450
165	Каша рассыпчатая	0,100	5,538	3,738	27,938	167,500	0,000
376	Компот из сушеных фруктов	0,180	2,596	0,018	24,991	101,700	0,360
	Хлеб пшеничный	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	2,891	0,503	15,086	72,663	0,000
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	Овощи свежие натуральные/Овощи соленые натуральные	0,080	0,933	0,133	1,333	12,800	8,933
95	Зразы картофельные с мясом	0,085	6,666	5,503	15,747	142,419	15,230
	Хлеб пшеничный	0,023	2,070	0,805	10,695	61,180	0,000
397	Какао с молоком	0,200	4,078	3,544	17,578	118,889	1,589
	Кондитерские изделия	0,060	0,300	0,000	48,000	192,000	0,000
	ИТОГО		47,367	38,310	279,372	1652,623	52,302

Девятый день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
93	ЗАВРАК Суп молочный с домашней лапшой						
6	Масло (порциями)	0,230	6,953	6,442	20,988	169,740	1,047
7	Сыр (порциями)	0,003	0,024	2,175	0,039	19,800	0,000
394	Хлеб пшеничный/Батон	0,010	2,300	2,950	0,000	36,000	0,070
	Чай с молоком	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
368	ВТОРОЙ ЗАВТРАК Плоды и ягоды свежие	0,180	3,180	2,796	13,572	92,400	1,428
	ОБЕД						
33/12	Икра баклажанная из свежих овощей/Икра морковная	0,145	2,175	0,045	3,045	137,750	14,500
42снптур	Борщ украинский	0,080	1,754	3,678	8,702	74,960	4,096
87снптур	Плов из риса и мяса	0,250	2,600	3,700	18,100	119,000	26,120
376	Компот из сушеных фруктов	0,180	1,872	2,664	13,032	85,680	18,806
	Хлеб пшеничный	0,180	2,596	0,018	24,991	101,700	0,360
	Хлеб ржаной	0,020	1,800	0,600	9,400	53,200	0,000
258	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	0,043	2,826	0,491	14,743	71,011	0,000
321	Шницель рыбный натуральный						
	Пюре картофельное	0,080	15,493	0,960	0,627	73,333	1,253
	Хлеб пшеничный	0,120	2,452	0,361	16,351	109,800	14,528
393	Чай с лимоном	0,020	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Чай с лимоном	0,150	0,065	0,001	6,636	27,102	1,327
	ИТОГО		49,690	28,282	168,825	1277,877	83,536

Десятый день

Дети от 3 лет до 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд и продуктов	Масса порции	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Витамин С
94	ЗАВРАК Суп молочный с крупой	0,200	7,035	6,855	22,170	178,470	1,229
6	Масло (порциями)	0,003	0,048	4,350	0,078	39,600	0,000
7	Сыр (порциями)	0,015	1,150	1,475	0,000	18,000	0,035
394	Хлеб пшеничный/Батон	0,025	1,800	0,700	9,300	53,200	0,000
	Чай с молоком	0,180	2,650	2,330	11,310	77,000	1,190
368	ВТОРОЙ ЗАВРАК Фрукты и ягоды свежие	0,145	1,950	0,065	2,730	123,500	13,000
	ОБЕД Овощи свежие натуральные/Овощи соевые натуральные	0,080	0,933	0,133	1,333	12,800	8,933
75	Рассольник домашний	0,250	3,643	5,735	13,173	118,750	24,750
88 снигур	Жаркое по - домашнему	0,200	22,024	5,640	19,588	217,059	7,687
376	Компот из сушеных фруктов кураги	0,180	3,115	0,022	29,989	122,040	0,432
	Хлеб пшеничный	0,025	2,160	0,840	11,160	63,840	0,000
	Хлеб ржаной	0,044	5,750	1,000	30,000	144,500	0,000
175	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК Сырники со стухеным молоком	0,130	34,625	23,567	20,030	431,877	0,049
489	Кеке "Детский"	0,050	2,091	9,127	25,007	194,000	0,147
	Хлеб пшеничный	0,025	2,250	0,750	11,750	66,500	0,000
378	Кисель из плодов или ягод свежих	0,180	0,083	0,036	23,526	94,680	1,648
	ИТОГО		91,306	62,625	231,145	1955,816	59,100

Ведущий специалист-технолог по организации детского питания

Датура О.Ю.