

Категория: Ясли 1,5-3 года

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
4/4	ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	3,38	4,43	9,64	119,25
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	5,47	85,00
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	1,20	106,99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	8,58	12,34	16,31	311,24
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,64	1,80	30,45	62,85
276	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	13,52	14,85	45,97	279,27
34	ОБЕД	Салат из свежых с зеленым горошком	40	0,36	1,73	4,42	30,84
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	150	0,18	0,60	6,30	54,65
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,16	9,20	94,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,86	19,14	96,34	554,17
511	ПОЛДНИК	Ватрушка с джемом	60	3,02	3,89	30,45	170,24
392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	9,56	31,57
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	3,08	3,90	40,01	201,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	31,52	35,38	152,66	1050,00
День 2							
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	3,20	13,68	110,70
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	10,71	92,67
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	66,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	10,52	10,20	38,75	269,59
368в	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	0,85	0,10	8,55	48,85
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,85	0,1	8,55	48,85
84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,63	2,13	13,75	71,40
298	ОБЕД	Голубцы ленивые	170	5,10	2,30	26,05	202,69
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,55	21,52	84,75
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,15	2,95	26,92
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	12,00	7,61	77,63	575,96
467	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4,74	2,30	30,45	193,20
435	ПОЛДНИК	Чай	180	3,50	0,01	5,47	83,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	8,24	17,53	35,92	276,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1245	31,61	35,44	152,30	1050,00
День 3							
185.5а	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	3,29	3,49	22,34	133,58
435	ЗАВТРАК	Чай	180	7,24	3,62	5,47	83,00
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	19,14	85,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	12,06	11,83	46,95	301,58
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
5/2	ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	2,86	11,50	6,55	156,98
286	ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	6,03	3,14	5,59	77,74
315	ОБЕД	Рис отварной	110	3,67	3,54	25,00	168,28
16	ОБЕД	Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31,00
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	150	0,16	0,04	17,06	54,65
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	16,37	20,70	76,10	633,42
139	ПОЛДНИК	Котлеты картофельные	60	1,88	3,01	12,28	83,61
392	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,83	31,57
701.1	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			225	3,11	3,17	26,35	150,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1230	31,54	35,80	152,30	1050,00
День 4							
168.30	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	3,98	3,34	24,42	141,23
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,65	4,64	9,71	92,67
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	11,30	11,17	49,95	340,89
368г	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	57,59
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,48	19,95	57,59

41	ОБЕД	Салат из моркови	40	0,75	0,04	5,64	8,92
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	2,34	3,45	2,36	72,45
255	ОБЕД	Котлеты рыбные запеченные	60	6,95	3,12	6,75	78,00
321	ОБЕД	Пюре картофельное	110	3,24	3,52	13,98	143,73
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	4,01	0,82	84,75
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,51	13,06	69,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	16,25	14,65	42,61	409,97
378	ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,08	2,03	19,60	50,07
470	ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	3,95	7,60	20,28	144,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	4,03	9,63	39,88	194,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	31,58	35,45	152,39	1050,00
День 5							
417	ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	3,98	6,54	12,36	200,49
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	2,41	14,36	66,22
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	9,18	13,67	35,86	351,71
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,64	2,34	28,56
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	2,35	2,94	9,76	95,25
302	ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	6,52	6,39	21,35	279,58
372a	ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	4,69	0,95	19,17	75,15
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	5,40	39,74	94,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	17,10	18,32	92,36	538,79
206	ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	60	3,52	3,24	13,45	79,20
393	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/7/3	0,72	0,01	7,77	31,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	4,24	3,25	21,22	110,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1215	31,52	35,34	152,34	1050,00
День 6							
168.6	ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	150	2,30	2,84	22,36	129,51
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	0,84	2,41	14,36	66,22
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,13	4,59	9,71	92,67
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360,00	6,27	9,84	46,43	288,4
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
33	ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56
83	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,68	3,50	11,85	81,00
282	ОБЕД	Котлета мясная	60	7,35	6,48	15,64	209,79
165	ОБЕД	Гречка отварная	110	6,29	4,67	18,56	176,00
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,83	0,01	8,82	84,75
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,40	19,23	94,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	18,73	17,82	77,44	535,64
447	ПОЛДНИК	Блинчики	60	2,96	3,54	17,98	51,89
400	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	2,56	4,07	7,56	85,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	5,52	7,61	25,54	136,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1220	31,52	35,37	152,31	1050,00
День 7							
185.9	ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	3,60	4,40	17,17	77,93
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,10	15,82	106,99
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	8,80	12,22	42,13	269,92
368	ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,38	0,38	9,31	41,8
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,44	0,95	26,92
82	ОБЕД	Суп рыбный	150	1,62	1,71	10,07	62,85
304	ОБЕД	Плов из птицы	170	15,10	12,25	31,28	362,68
375	ОБЕД	Компот из свежих ягод	150	0,12	0,07	15,01	54,65
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,75	13,36	69,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,78	17,22	70,67	576,7
449	ПОЛДНИК	Оладьи	60	2,50	5,47	22,50	130,37
393	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,09	0,03	7,77	31,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	2,59	5,50	30,27	147,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	31,55	35,32	152,38	1050,00
День 8							
185	ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	3,23	2,97	14,76	118,53
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	66,22
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	9,22	9,97	38,83	277,42
399	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,00	0,10	2,90	15,34
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1	0,1	2,9	15,34
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	1,28	1,89	31,64
67	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,97	2,93	5,09	50,85
281	ОБЕД	Котлеты мясная, запеченная с молочным соусом	60	7,25	7,96	6,46	127,41
321	ОБЕД	Пюре картофельное	110	2,54	3,42	14,15	96,25
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1,00	0,45	11,50	84,75
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,33	0,40	19,32	94,00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,54	16,44	58,41	484,9
463	ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	60	4,10	7,58	32,60	214,29
396	ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	150	1,70	1,25	19,60	58,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	5,80	8,83	52,20	264,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1220	31,56	35,34	152,34	1050,00
День 9							
97	ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	3,62	3,81	12,63	123,93
416	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99
1.1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	8,82	11,72	37,59	291,29
368в	ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	95	0,85	0,10	8,55	48,85
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,85	0,1	8,55	48,85
35	ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,85	9,67	3,28	30,84
88	ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	150	1,55	1,68	10,20	151,95
277	ОБЕД	Тефтели рыбные тушеные	60	7,61	3,06	8,37	94,35
354	ОБЕД	Капуста тушеная	110	2,30	4,25	13,55	88,00
393	ОБЕД	Компот из свежих ягод	150	0,16	4,35	17,34	54,65
	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,11	23,49	66,10	489,39
456	ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,57	32,32	164,63
412	ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150/7/3	2,09	0,11	7,77	31,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	6,77	3,68	40,09	195,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1210	31,55	35,31	152,33	1050,00
День 10							
182	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	3,60	4,40	17,17	191,77
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	1,15	4,59	9,71	92,67
414	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	66,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	7,59	11,40	41,24	281,81
418	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	95	0,29	0,19	15,48	64,91
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,29	0,19	15,48	64,91
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,46	1,23	28,56
94	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	3,07	3,21	9,69	54,87
293	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	2,50	3,97	1,97	33,74
332	ОБЕД	Картофельное пюре	110	4,87	3,37	16,23	161,51
394	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	1,00	0,55	21,38	84,75
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	14,98	13,96	69,82	457,43
437	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	8,46	6,22	20,35	94,00
411	ПОЛДНИК	Чай	180	0,24	3,62	5,47	83,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			240	8,70	9,84	25,82	177
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1245	31,56	35,39	152,36	1050,00
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12225	315,51	354,14	1523,71	10500,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1222,5	31,50	35,40	152,40	1050,00