

Заведующий

Утверждаю

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)



Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

день 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
		блюда г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		357	7,67	12,84	36,12	289,92	
второй завтрак	Пюре фруктовое(пром. пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,10	52,40	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
		150	11,10	12,45	27,60	261,00	239
	Плов с мясом	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Хлеб пшеничный	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	Компот из сухофруктов	540	15,28	18,70	71,57	532,99	
итого за обед		50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
полдник	Булочка с крошкой	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32
	Молоко кипяченое	200	8,17	12,43	40,18	298,06	
итого за полдник		30	0,57	2,67	2,31	35,40	118
ужин	Икра кабачковая	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Омлет натуральный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Хлеб пшеничный	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Чай с сахаром						
		330	13,86	19,24	21,48	312,83	
итого за ужин		1527	44,98	63,20	182,45	1486,20	
Итого за день:							

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
		блюда г					
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		400	9,37	16,41	44,07	360,70	
второй завтрак	Пюре фруктовое (пром. пр-ва)	100	0,00	0,00	13,10	52,40	167
итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	13,10	52,40	
завтрак							
обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6/1
		180	13,32	14,94	33,12	313,20	239
	Плов с мясом	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Хлеб пшеничный	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Компот из сухофруктов						
итого за обед		660	19,98	23,93	91,23	681,64	
полдник		100	7,65	17,35	65,96	434,11	78
	Булочка с крошкой	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280	12,87	21,85	74,60	531,31	
ужин		50	0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Икра кабачковая	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Омлет натуральный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84
	Хлеб пшеничный	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Чай с сахаром						
итого за ужин		430	18,20	23,86	38,79	442,08	
Итого за день:		1870	60,41	86,05	261,79	2068,13	