

1 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	200	5.8	7.7	19.4	167.1	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0.1	0	6	25.4	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4.7	4.2	17.8	123.7	6.8
Шницель рыбный натуральный	511	80	12.3	4.8	7.3	120.3	1.4
Капуста тушеная	440	150	3.4	4.5	16.7	119.2	80.7
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	14	55.9	0
600-700		680					
Уплотненный полдник							
Котлета, рубленая из птицы	667	80	12.9	9.5	12.9	186.9	0
Макароны отварные	566	120	4.7	1.7	33.8	165.3	0
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
Огурец свежий		30	0.2	0	0.9	4.5	3
Хлеб пшеничный		10	0.8	0.1	4.2	20.3	0
Чай	1203	200	0	0	8.1	30.2	0
450-550		460					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5.6	5	9.4	106	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Повидло		20	0.1	0	13	49	0.1
250-300		250					
Итого			60	43.6	220.9	1488.4	96.4

2 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	200	4.7	7.8	31.1	206.3	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.7	2.3	15.08	91.2	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.6	4	12.1	88.5	17.5
Биточки рубленые из птицы	671	80	12.2	8.7	7.2	155.1	0
Пюре из бобовых (горох)	410	120	13.9	5.8	32.1	228.1	0
Соус красный основной	1011	30	0.3	0.4	2.5	14.8	10.6
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	14	55.9	0
600-700		680					
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	445	180	3.8	3.8	24.1	140.8	51.5
Соус томатный	1029	30	0.4	2.7	1.8	33.1	3.6
Яйцо отварное		40	5.1	4.6	0.3	62.8	7.5
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	200	0	0	12.1	45.2	0
450-550		470					
Ужин							
Кефир	1227	220	6.2	7	9	129.8	1.5
Печенье	1312	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0
250-300		248					
Итого			62	53.4	223.88	1632.4	94.2

3 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	174.6	0
Икра кабачковая	119	80	1.3	4.3	8.4	76.3	26.6
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	0
400-500		405					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303	35/200	11.5	10.4	19	210.7	14.7
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	32/200	13.9	13.3	31.5	295.7	25.2
Огурец свежий		30	0.2	0	0.9	4.5	3
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	14	55.9	0
600-700		680					
Уплотненный полдник							
Вареники ленивые	615	200	30.7	5.9	29.4	289.7	0.7
Соус сметанный	1044	30	0.4	2.2	2	29.4	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Какао с молоком 1/2	1221	200	3.3	2.9	11.9	81.5	0
450-550		450					
Ужин							
Кефир	1227	220	6.2	7	9	129.8	1.5
Печенье	1312	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0
250-300		248					
Итого			89.7	65.9	197.8	1755.39	73.7

4 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшениная жидкая 1/2	548	200	5.9	8.3	29.1	209	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2.6	2.3	10.24	73.1	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Борщ украинский	278	200	1.9	2.6	14.3	86.1	19.1
Сметана		10	0.3	1.5	0.4	16	0
Котлета, рубленая из птицы	667	80	12.9	9.5	12.9	186.9	0
Свекла тушеная	442	120	2.5	3.8	14.6	100	13.5
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	17	67.1	0
600-700		660					
Уплотненный полдник							
Рыба, тушеная в томате с овощами	486	50/100	10.7	5.7	5.2	114.7	5.4
Картофель отварной	296	100	2	2.9	19.6	107.5	14.9
Помидор свежий		30	0.2	0	1.3	5.7	7.5
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	200	0	0	12.1	45.2	0
450-550		450					
Ужин							
Кефир	1227	170	5.1	4.3	6.8	86.7	1.2
Булочка	1312	90	7.3	6.9	47.3	268.5	0
250-300		260					
Итого			59.7	52.7	242.14	1642.1	63.6

5 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	200	8.5	10.3	34.8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	1	33.1	0
Какао с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.4	10.3	72	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1.5	4	8.7	75	25.7
Птица отварная	637	80	20.1	14	0.7	209.5	0.2
Соус красный основной	1011	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1
Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	378	120	7.3	3.2	39.2	205.4	0
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	13	43	0
600-700		670					
Уплотненный полдник							
Макароны, запеченные с яйцом	569	175	10.1	7.4	32.7	230.8	0
Икра кабачковая		30	0.6	2.7	2.6	36	2.1
Горошек консервированный		30	1	0.1	2	12	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	200	0	0	8.1	30.2	0
450-550		455					
Ужин							
Кефир	1227	220	6.2	7	9	129.8	1.5
Печенье	1312	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0
250-300		248					
Итого			69.2	57.7	226	1694	32.5

6 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	548	200	7.3	6.7	28.4	200.5	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.7	2.3	15.08	91.2	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Борщ с картофелем	263	200	2	3.6	15.1	97.9	13.2
Сметана		10	0.3	1.5	0.4	16	0
Рыба припущенная	478	75	14.6	0.6	0.3	65	0.3
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
Пюре картофельное	429	100	2.3	2.9	17	99.6	12
Огурец свежий		30	0.2	0	0.9	4.5	3
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	13	43	0
600-700		685					
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	893-2	36/210	13.9	11.9	31.1	279	4.3
Помидор свежий		30	0.3	0	2.1	9.5	12.5
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	0
450-550		440					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5.6	5	9.4	106	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Повидло		20	0.1	0	13	49	0.1
250-300		250					
Итого			60.3	40.8	218.68	1442.89	49.8

7 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшениная жидкая 1/2	385	200	5.9	8.3	29.1	209.1	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.7	2.3	10.24	73.1	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2.2	2.7	19.2	105.8	10.2
Рагу из птицы	642	41/180	13.4	10.3	23.9	231.6	18.4
Соус красный основной	1011	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1.06
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	13	43	0
600-700		660					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	80	10.4	1.6	6.3	80.4	1.1
Соус томатный	1029	30	0.4	2.7	1.8	33.1	3.6
Пюре картофельное	429	150	3.5	4.6	25.4	152.3	18
Огурец свежий		30	0.2	0	0.9	4.5	3
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	0
450-550		490					
Ужин							
Кефир	1227	220	6.2	7	9	129.8	1.5
Печенье	1312	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0
250-300		248					
Итого			56.3	46.2	210.94	1484.79	58.86

8 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	548	200	8.5	10.3	34.8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Суп овощной	300	200	1.5	4	10.7	82.4	15.9
Котлеты рубленые из птицы	667	80	12.9	9.5	12.9	186.9	0
Капуста тушеная	440	120	2.8	4.5	14.5	111	80.7
Огурец свежий		30	3.6	11.7	88.7	63.8	3
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	13	43	0
600-700		670					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	620	220	36.1	7.4	29.1	325.1	0.9
Соус молочный сладкий	1041	30	0.9	1.8	4.8	38.8	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Какао с молоком 1/2	1221	200	3.3	2.9	11.9	81.5	0
450-550		470					
Ужин							
Кефир	1227	220	6.2	7	9	129.8	1.5
Печенье	1312	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0
250-300		248					
Итого			86.2	65.3	294.9	1710.59	104

9 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	200	8.5	10.3	34.8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0.1	0	6	25.4	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Суп с клецками	213	52/200	3.2	4.9	21.2	138.1	7.2
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	32/200	13.9	13.3	31.5	295.7	25.2
Хлеб ржаной		50	3.3	0.5	20.1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	13	43	0
600-700		650					
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	174.6	0
Икра кабачковая	119	120	1.7	5.3	10.4	95.5	33.2
Горошек консервированный		30	1	0.1	2	12	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	200	0	0	12.1	45.2	0
450-550		480					
Ужин							
Кефир	1227	170	5.1	4.3	6.8	86.7	1.2
Булочка	1312	90	7.4	6.9	63.6	329.8	0.1
250-300		260					
Итого			60.3	63.6	254.8	1781.6	68.9

10 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Гыёа, тушенная в томате с овощами	486	50/100	10.7	5.7	5.2	114.7	5.4
Картофель отварной	296	100	2.2	4.4	18.2	122	1.3
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	0
400-500		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
100		100					
Обед							
Борщ сибирский	177	200	3.4	3.4	14.9	99.8	16.5
Сметана		10	0.3	1.5	0.4	16	0
Птица отварная	637	80	20.1	14	0.7	209.5	0.2
Свекла тушеная	1011	120	2.5	3.8	14.6	100	13.5
Яйцо отварное		40	5.1	4.6	0.3	62.8	0
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0.4	0.1	13	43	0
600-700		690					
Уплотненный полдник							
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2	548	250	7.5	10.7	34.9	266.8	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Какао с молоком 1/2	1221	200	2.9	2.6	11.9	81.5	0
450-550		470					
Ужин							
Кефир	1227	220	6.2	7	9	129.8	1.5
Печенье	1312	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0
250-300		248					
Итого			71.3	63.9	188.6	1634.19	40.4

1 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	548	150	3.6	3.7	16.7	111.2	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	150	0.1	0	8.03	31.9	0
Итого выход (300-450)		330					
Обед							
Суп картофельный	300	150	1.6	3.1	14.4	88	11.1
Шницель рыбный натуральный	675	75	11.7	4.7	7.2	117.1	1.3
Капуста тушеная	440	100	2.4	3	11.1	11.2	53.1
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		515					
Уплотненный полдник							
Котлета, рубленая из птицы	667	70	11.2	8.5	11.4	164.4	0
Макароны отварные	566	120	4.7	2.9	33.9	175.9	0
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (400-500)		400					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	150	4.2	3.8	7.1	79.5	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.6	8.4	40.6	0
Повидло		20	0.1	0	13	49	0.1
Итого выход (200-250)		190					
Итого			48.8	35.9	192.23	1183.6	68

2 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	150	3.6	5.6	24.1	156.2	0
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	150	2.2	1.9	3.53	51.8	0
Итого выход (300-450)		330					
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	150	0.8	3	4.9	50.2	10.1
Птица, тушеная в соусе с овощами	909	30/180	12.4	14.64	29.5	292.4	23.1
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		520					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	75/105	10.06	1.93	8.39	90.42	2.6
Картофель отварной	378	100	2.2	4.4	18.2	122	1.3
Огурец соленый		20	1.6	0.6	8.4	40.6	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.6	8.4	40.6	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (400-500)		395					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Печенье	1312	14	1.4	0.7	5.6	52.6	0
Итого выход (200-250)		164					
Итого			45.16	42.57	167.62	1237.52	38.1

3 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Омлет натуральный	588	80	8.2	10.1	1.5	129.7	0
Икра кабачковая		50	1	4.5	4.3	61	3.5
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (300-450)		305					
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303	25/150	7.3	6.9	13.4	138.4	13.7
Биточки, рубленные из птицы	671	60	9	6.6	5.6	117.9	0
Бобовые в соусе	406	100	8.31	3.39	19.5	142	1.7
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	0
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		535					
Уплотненный полдник							
Вареники ленивые	615	150	25.6	5.7	25.8	253.3	0.6
Соус сметанный	1044	30	0.4	2.2	2	29.4	0
Хлеб пшеничный		10	0.8	0.1	4.2	20.3	0
Какао с молоком 1/2	1221	150	2.3	2.1	13.8	81	0
Итого выход (400-500)		340					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Печенье	1312	14	1.4	0.7	5.6	52.6	0
Итого выход (200-250)		164					
Итого			73.81	51.39	150.5	1359.9	20.5

4 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшениная жидкая 1/2	548	150	4.6	6.1	22.5	158.4	0
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток с молоком 1\2	1221	150	2.4	1.9	14	79.6	0
Итого выход (300-450)		330					
Обед							
Рассольник Ленинградский	297	150	1.6	3	12	79.1	7.4
Голубцы ленивые	298	150	14.8	11.4	22.8	247.7	46.2
Соус сметанный с томатом	799	20	0.2	1.8	0.2	22	1.3
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		510					
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	445	150	2.7	3	8.4	136.5	45.7
Помидор соленый		20	0.2	0	0.3	2.6	2
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (400-500)		340					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Булочка	1312	90	7.3	6.9	47.3	268.5	0
Итого выход (200-250)		240					
Итого			44.7	43.5	192.5	1375.7	103.6

5 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	150	6.6	7.5	26.9	196.5	0
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Какао с молоком 1/2	1221	150	2.3	2.1	13.8	81	0
Итого выход (300-450)		330					
Обед							
Борщ Украинский	278	150	1.5	2	10.9	65.8	13.9
Сметана		7	0.2	1.1	0.3	11.2	0
Шницель	841	80	17.3	13.1	16.4	248.5	0.8
Свекла тушеная	442	100	2.1	3.3	12.1	83.6	11.2
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		527					
Уплотненный полдник							
Макароны, запеченные с яйцом	569	150	8.6	6.5	28.1	198.1	0
Икра кабачковая		30	0.6	2.7	2.6	363	2.1
Горошек консервированный		30	1	0.1	2	12	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (400-500)		380					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Печенье	1312	14	1.4	0.7	5.6	52.6	0
Итого выход (200-250)		164					
Итого			52.5	48.5	183.7	1693.6	29

6 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями 1/2	235	150	3.45	6.5	16.84	141.5	0.7
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток с молоком 1\2	1221	150	2.2	1.9	3.53	51.8	0
Итого выход (300-450)		330					
Обед							
Борщ с картофелем	171	150	1.3	2.5	10.9	68	13
Сметана		7	0.2	1.1	0.3	11.2	0
Рыба припущенная	478	75/95	14.94	1.51	2.36	83.1	2.74
Пюре картофельное	429	90	2.1	2.9	15.4	93	10.8
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	0
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		552					
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	893-2	30/175	11.6	10	26.6	235.9	3.7
Помидор соленый		20	0.2	0	0.3	2.6	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (400-500)		365					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	150	4.2	3.8	7.1	79.5	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.6	8.4	40.6	0
Повидло		20	0.1	0	13	49	0.1
Итого выход (200-250)		165					
Итого			49.19	35.41	163.83	1152.3	31.04

7 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	548	150	4.6	6.1	22.5	158.4	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	150	2.2	1.9	2.53	51.8	0
Итого выход (300-450)		335					
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	150	1.31	2.54	7.13	54.4	27
Птица, тушеная в соусе с овощами	649	30/180	12.4	14.6	29.5	292.4	23.1
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		520					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	75/105	10.06	1.93	8.39	90.42	2.6
Пюре картофельное	429	100	2.3	2.09	17	99.6	12
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.6	8.4	40.6	0
Чай		150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (400-500)		395					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Печенье	1312	14	1.4	0.7	5.6	52.6	0
Итого выход (200-250)		164					
Итого			46.17	39.76	160.05	1194.82	65.7

8 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	548	150	4.7	5.5	23	158.8	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (300-450)		330					
Обед							
Суп с клецками	213	36/150	4.3	4.4	31.4	173.9	9.9
Биточки, рубленные из птицы	671	60	9	6.6	5.6	117.9	0
Свекла тушеная	442	100	2.1	3.3	12.1	83.6	11.2
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	760	0
Компот из сухофруктов		150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		500					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	620	150	24.2	5.5	23	236.1	0.6
Соус молочный сладкий	1041	30	0.9	1.8	4.8	38.8	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Какао с молоком 1/2	1221	150	2.3	2.1	13.8	81	0
Итого выход (400-500)		350					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Печенье	1312	14	1.4	0.7	5.6	52.6	0
Итого выход (200-250)		164					
Итого			59.8	39.3	184.3	2008	22.7

9 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	150	6.6	7.5	26.9	196.5	0
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Кофейный напиток без молока	1221	150	0.1	0	8.03	31.9	0
Итого выход (300-450)		325					
Обед							
Суп овощной	300	150	1.2	3	7.9	62	11.9
Жаркое по-домашнему	820	40/180	14.5	7.9	24.4	221.2	19.7
Помидор соленый		20	0.2	0	0.3	2.6	0
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		540					
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	80	7.9	10	1.4	130.9	0.2
Икра кабачковая	36	50	1	4.5	4.3	61	3.5
Горошек консервированный		20	0.62	0.04	1.3	4	2
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (400-500)		320					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Булочка	1312	90	7.3	6.9	47.3	268.5	0
Итого выход (200-250)		240					
Итого			43.32	41.64	157.83	1153.2	38.3

10 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав г.			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	75/105	9.76	1.53	5.89	75.62	1
Картофель отварной	296	75	1.6	3.2	13.4	89.6	1
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	0
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	140.5	50.8	0
Чай	1203	150	0	0	10.1	37.6	0
Итого выход (300-450)		360					
Обед							
Борщ сибирский	177	150	2.4	3.1	11.1	80.4	12.5
Сметана		7	0.2	1.1	0.3	11.2	0
Тефтели	847	60/80	13.6	10.4	9.7	185.5	1.6
Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	378	100	6	2.7	32.6	171.1	0
Помидор соленый		20	0.2	0	0.3	2.6	2
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	0
Компот из сухофруктов	113	150	0.4	0.1	13.7	54.2	0
Итого выход (450-550)		547					
Уплотненный полдник							
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2	548	180	5.7	8.7	28.2	208	0
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	0
Какао с молоком 1/2	1221	150	2.3	2.1	13.8	81	0
Итого выход (400-500)		350					
Ужин							
Кефир	1226	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Печенье	1312	14	1.4	0.7	5.6	52.6	0
Итого выход (200-250)		164					
Итого			54.06	42.93	315.89	1338.92	19.1