

Утверждаю:

Руководитель
учреждения

Е.А.Бугримова

с 24.03.25 по 04.04.25г

Возрастная категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1		24.мар					
завтрак:	Суп мол.овсяный протертый	180	6,27	5,99	18,63	153,54	310
	Б-д с сыром	30	4,24	2,85	17,36	11,46	701
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	209
	Итого:	360	12,85	10,84	46,62	235	
	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	608
2 завтрак:	апельсин	90	0,87	0,2	7,33	38,93	603
	Итого:	190	14,22	11,14	64,05	319,93	
обед:	Борщ с кваш. капустой и картофе.	180	1,62	4,09	8,95	79	63
	Плов из отварной говядины	160	15,3	14,33	24,38	297	109
	Огурцы соленые в ведрах	40	0,32	0,04	0,68	4	739
	Кисель из кураги, "С"	150	0,67	0,05	21,44	88,8	658
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,5	22,2	607
	Итого:	555	19,69	18,72	67,45	526,5	
	уплотнен-ный полдник:	Омлет натуральный	125	5,82	9,02	1,52	110,54
Горошек зеленый консервированн		40	1,49	1,9	3,5	37,1	509
Ватрушка с творогом		45	5,93	3,52	18,75	130	604
Кефир		150	4,35	3,75	6	75	202
Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
Хлеб ржаной		20	0,68	0,11	4,5	22,2	607
Итого:		355	19,37	18,4	41,77	410,34	
Итого за первый день			66,13	59,1	219,89	1491,77	
День 2		25.мар					
завтрак:	Суп молочный манный	180	4,94	4,55	14,49	118,62	313
	Б-д с медом	30	1,54	3,42	14,88	97,08	702
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	207
	Итого:	364	9,15	10,31	43,68	304,7	
2 завтрак:	Яблоко	1\2	0,5	0,5	11,74	56,35	601
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	608
	Итого:		1	0,6	21,84	102,35	
обед:	Рассольник ленинградский	180	1,67	3,9	12,21	90	82
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,42	3,93	189	128
	каша перловая рассыпчатая	120	3,75	3,47	25,36	146,88	523
	Салат картофельный с зеленым п	40	1,22	4,55	4,3	62,8	19
	Компот консервированных ягод, "С"	180	0,36	0,14	24,33	100,05	655
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	606
	Итого:	675	24,88	24,8	86,63	668,63	
уплотнен-ный полдник:	Запеканка из творога с морковью	130	15,1	13,37	30,9	304	462
	Булочка российская	45	3,17	3,61	24,98	145	610
	молоко витаминизированное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	205
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
Итого:	390	24,96	23,46	72,76	601,81		
Итого за первый день			59,99	59,17	224,91	1677,49	

День 3	26.мар						
завтрак:	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,46	16,76	133,69	64
	Б-д с маслом и яйцом	45	4,21	5,84	10,72	94,5	703
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	211
	Итого:	375	11,81	14,02	40,44	317,19	
2 завтрак:	Бананы	1\2	1,5	0,5	21	92	600
	Итого:		1,5	0,5	21	92	
обед:	Суп картофельный с макаронами	180	2,25	2,23	12,28	79	60
	Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,13	208	100
	Помидоры свежие	40	0,44	0	1,52	8	734
	Кисель из сока	150	0,07	0,03	22,65	111,1	656
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	740
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	58,2	606
	Итого:	500	13,43	7,15	70,58	535,4	
уплотнен-ный полдник:	Рыба, припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	153
	Картофель пюре	120	2,29	3,46	18,41	114	511
	икра морковная	40	0,72	1,83	4,34	37,48	
	Печенье	20	1,5	1,95	14,88	83,4	742
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	40	205
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	60,1	740
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	58,2	606
Итого:		15,76	9,975	70,2	462,82		
Итого за третий день			42,5	31,645	202,22	1407,41	
День 4	27.мар						
завтрак:	Суп мол. гречневый	180	6,73	7,57	18,5	212,16	315
	Б-д с маслом	24	1,54	3,42	10,08	77,28	700
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	209
	Итого:	354	10,61	12,99	39,21	359,44	
2 завтрак:	Сок яблочный абрикосовый	150	0,75		19,05	80	201
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	200
	Итого:			0	19,05	80	
обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,85	6,19	12,34	112,47	63
	Оладьи из печени по кунцевски	60	10,2	3,18	8,4	104	357
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	114	511
	Огурцы свежие	40	0,32	0	1,04	5,2	734
	Компот из смеси с/ф,	150	0,13	0,01	20,8	85	653
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	606
Итого:		17,25	13,16	77,49	500,57		
полдник:	Вареники ленивые	158	24,37	7,37	24,91	263,42	450
	Морковь туш.с черносливом	40	0,64	1,44	7,68	46,8	
	Печенье	20	1,5	1,95	14,88	83,4	742
	Йогурт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	607
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
Итого:		31,81	15,64	61,1	513,51		
Итого за четвертый день			59,67	41,79	196,85	1453,52	

День 5	28.мар						
завтрак:	Суп мол.с мак изделиями	180	5,45	5,04	16,43	132,84	316
	Б-д с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	704
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55	661
	Итого:	360	10,16	7,95	56,47	336,85	
2 завтрак:	Груша	1\2	0,46	0,46	10,75	51,62	602
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	608
	Итого:		1,42	1,02	31,6	149,24	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	57
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	10,2	3,18	8,4	104	357
	Макароны отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	506
	Салат из солен.огур. с луком	40	0,64	4	1,43	44,24	7
	Компот из смеси с/м.ягод	150	0,33	0,02	20,83	84,75	654
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5	23,7	605
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,5	22,2	607
	Итого:	570	18,41	16,16	75,66	522,77	
	уплотнен-ный полдник:	Рагу из овощей	175	7,26	15,43	19,94	247,75
Пирожки, печёные с капустой		45	2,78	2,74	14,67	95	603
Чай с сахаром		150	0,12	0,02	10,2	41	206
Хлеб пшеничный		15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
Хлеб ржаной		20	1,36	0,22	9	44,4	606
Итого:	410	12,62	18,49	61,31	463,65		
Итого за пятый день			42,61	43,62	225,04	1472,51	
День 6	31.мар						
завтрак:	Суп молочный с хлоп.овс.геркулес	180	5,33	5,34	16,14	133,92	318
	Б-д с маслом	24	1,54	3,42	10,08	77,28	700
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	209
	Итого:	Итого:	9,21	10,76	36,85	281,2	
2 завтрак:	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	200
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	608
	Итого:	Итого:	0,9	0,4	20,4	93	
обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,85	6,19	12,34	112,47	63
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112	127
	каша перловая рассыпчатая	120	3,75	3,47	25,36	146,88	523
	Томаты в соб.соку	40	0,2	0,12	3	13,76	738
	Компот из чернослива,	150	0,26	0,08	17,78	73,8	665
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	606
	Итого:	Итого:	23,37	15,89	78,17	550,71	
	Омлет натуральный	125	9,4	14,56	2,45	178,4	400
полдник:	Горошек зеленый консервированный	40	1,49	1,9	3,5	37,1	509
	Коржик молочный	50	3,26	5,62	30,99	187	612
	молоко витаминизирован	200	5,59	6,38	9,38	117,31	205
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
	Хлеб ржаной	10	1,36	0,22	9	22,2	606
	Итого:	Итого:	22,2	28,78	62,82	577,51	
Итого за шестой день			55,68	55,83	198,24	1502,42	

День 7	01.апр						
завтрак:	Суп мол.с ячневой крупой	180	6,42	7,28	18,74	209,48	314
	Б-д с маслом и яйцом	45	4,21	5,84	10,72	94,5	703
	Кисель молочный	150	3,15	2,79	22,68	128,55	661
	Итого:	Итого:	13,78	15,91	52,14	432,53	
2 завтрак:	Яблоко	1\2	0,5	0,5	11,74	56,35	601
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	608
	Итого:	Итого:	1,00	0,60	21,84	102,35	
обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	58
	Жаркое по - домашнему	160	18,07	3,96	18,5	180	138
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4	1,43	44,24	7
	Компот из смеси с/ф	150	0,26	0,08	17,78	73,8	665
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	606
	Итого:	Итого:	25,57	12,17	66,13	477,94	
уплотнен-ный полдник:	Запеканка из творога	130	28,158	8,5	28,79	304	451
	Пирожки,с картофелем и луком	45	2,93	3,52	17,81	115	603
	Йогурт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	607
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	605
	Итого:	345	36,788	16,9	62,73	550,79	
Итого за седьмой день			77,138	45,58	202,84	1563,61	
День 8	02.апр						
завтрак:	Суп мол.с пшеном	180	6,64	7,5	18,71	212,02	316
	Б-д с сыром	30	4,24	2,85	10,86	79,5	701
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	211
	Итого:	360	14,03	13,07	42,53	380,52	
2 завтрак:	Виноград	100	0,84	0,84	21,7	100,8	604
	Итого:		0,84	0,84	21,7	100,8	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	57
	Котлета рубленые из птицы	65	9,63	8,68	9,98	157	119
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,32	90	510
	Помидоры свежие	40	0,44	0	1,52	8	734
	Компот из смеси с/ф,курага	150	0,13	0,01	20,8	88,8	653
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	605
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	606
	Итого:	610	18,02	17,565	77,11	545,4	
уплотнен-ный полдник:	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	13,2	11,53	4,8	175,75	154
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	114	511
	Огурцы соленые в вёдрах	40	0,32	0,04	0,68	4	739
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	611
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	206
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	606
Итого:	495	19,82	18,195	61,6	489,4		
Итого за восьмой день			52,71	49,67	202,94	1516,12	

День 9							
завтрак:	03.04.2025						
	Суп мол. Гречневый	180	5,37	4,93	15,37	127,37	315
	Б-д с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	704
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	209
	Итого:	360	9,27	7,05	43,36	272,83	
2 завтрак:	Апельсины	1\2	0,87	0,2	7,33	38,93	603
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	608
	Итого:	100	1,4	0,3	17,4	84,9	
обед:	Рассольник ленинградский	180	1,67	3,9	12,21	90	82
	Котлеты или биточки рыбные с ма	65	8,87	1,65	5,81	73,55	150
	Пюре из овощей	120	2,87	3,53	13,25	96,12	522
	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,06	1,84	45,57	14
	Кисель из плодов или ягод свеж.	150	0,07	0,03	19,61	78,9	656
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	605
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	606
	Итого:	605	17,45	13,57	76,47	497,89	
уплотнен-ный полдник:	Запеканка из творога с морковью	130	15,1	13,37	30,9	304	462
	Булочка российская	45	3,17	3,61	24,98	145	610
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	202
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5	23,7	605
	Итого:	335	23,37	20,78	66,88	547,7	
Итого за девятый день			51,46	41,7	204,14	1403,35	
День 10							
завтрак:	04.04.2025						
	Суп мол.слизистый	180	6,183	7,45	19,7	216,12	312
	Б-д с медом	30	1,54	3,42	14,88	97,08	702
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	203
	Итого:	360	12,303	14,95	42,16	398,2	
2 завтрак:	мандарин	70	0,87	0,2	7,33	38,93	603
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	608
	Итого:		1,37	0,3	17,43	84,93	
обед:	Борщ с кваш. капустой и картофе	180	1,62	4,09	8,95	79	63
	Запеканка из печени с рисом	155	18,8	8,15	21,39	234	134
	Салат картофельный с солёными	40	1,1	4,17	6,86	69,28	23
	Компот консервированных ягод.	150	0,36	0,14	24,33	100,05	655
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5	23,7	605
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,5	22,2	607
	Итого:	545	23,31	16,71	71,03	528,23	
уплотнен-ный полдник:	Рыба, тушенная в сметанном соусе	150	9,29	10,01	22,71	218	359
	Картофель отварной	40	0,48	1,88	3,08	31,3	262
	Огурцы соленые в вёдрах	20	1,5	1,95	3	83,4	610
	Вафли	150	0,04	0,01	6,99	28	205
	Чай с сахаром	15	1,1	0,1	7,5	35,5	605
	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,22	9	44,4	606
	Хлеб ржаной						
	Итого:	395	13,77	14,17	52,28	440,6	
Итого за десятый день			50,753	46,13	182,9	1451,96	
Итого за весь период			558,64	474,24	2059,97	14940,16	
Среднее значение за период			55,86	47,42	206,00	1494,02	
Содержание белков,			15	30	55		
норма			12 - 15	30 - 32	55 - 58		