

Утверждаю:

Руководитель
учреждения



Кий Е.А. Бугримова 23.12.24-09.01.25 Возрасти, категория: 1 - 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1		23.дек						
завтрак:	Суп мол.с пшеном	180	6,64	7,5	18,7	212	0,9	316
	Б-д с маслом	24	1,54	3,42	10,1	77,28	0	700
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,5	115,4	0,38	200
	Итого:	354	11,01	13,87	48,25	404,74	1,28	
2 завтрак:	Апельсины,	100	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	603
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:		1,37	0,3	17,43	84,93	24,4	ф
обед:	Суп картофельный с макаронами	180	2,25	2,23	12,3	79	5,94	60
	Котлета рубленные из птицы	65	9,63	8,68	9,98	157	0,54	119
	Пюре из гороха с маслом	134	15,4	3,4	34,4	219,8	0	357
	Томаты в соб.соку	50	0,25	0,15	3,75	17,2	7,5	738
	Компот из смеси с/ф, чернослив	150	0,13	0,01	20,8	85	0,03	653
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,5	22,2	0	607
	Итого:	604	29,44	14,68	93,21	615,7	14	
уплотненный полдник:	Омлет натуральный	125	11,64	18,06	3,05	221,3	0,28	400
	Горошек зеленый консервированный	50	1,49	1,9	3,5	37,1	3,3	509
	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31	187	0,03	612
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	203
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605
	Хлеб ржаной	20	0,68	0,11	4,5	22,2	0	607
Итого:		22,75	29,87	57,12	588,1	5,64		
Итого за первый день			64,57	58,72	216	1693,5	45,3	
День 2		24.дек						
завтрак:	Суп мол. гречневый	180	6,73	7,57	18,5	212,2	0,9	315
	Б-д с медом	30	1,54	3,42	14,9	97,08	0,3	702
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,98	209
	Итого:	364	10,61	12,99	44,01	379,24	2,18	
2 завтрак:	Яблоко	1/2	0,5	0,5	11,7	56,35	11,7	601
	Итого:		1	0,6	21,84	102,35	13,7	6
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
	Биточки из говядины с маслом	65	11,04	10,72	5,27	161,6	0	107
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,4	110	14,4	513
	Икра кабачковая для дет. Питания	40	0,48	1,88	3,08	31,3	3	262
	Компот из смеси с/ф, курага	150	0,13	0,01	20,8	85	0,03	653
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Итого:	590	17,95	21,33	69,25	542,84	24,3	
уплотненный полдник:	Залежанка из творога	125	21,93	15,07	21,4	309	0,3	464
	Ватрушка с повидлом	45	2,87	1,92	28,4	143	0,05	604
	Йогурт	150	7,5	6,4	12,8	130,5	0,9	202
	Хлеб пшеничный	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606
	Хлеб ржаной	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605
	Итого:	355	34,76	23,71	79,05	662,4	1,25	39
Итого за второй день			64,32	58,63	214,2	1686,8	41,4	

День 5	27.дек									
завтрак:	Каша жидкая молочная манная	180	4,08	5,16	21,84	150,48	0,48	321	23	
	Б-д с сыром	40	4,69	3,25	14,49	106	0,07	701		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	211		
	Итого:	370	11,92	11,13	49,29	345,48	1,75			
2 завтрак:	Груша	112	0,46	0,46	10,75	51,62	10,8	602	10	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608		
	Итого:		1,42	1,02	31,6	149,24	23,6			
обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,69	4,1	9,34	81	7,41	52	34	
	Плов из отварной говядины	160	15,3	14,33	24,38	297	0,26	109		
	Томаты в соб.соку	40	0,2	0,12	3	13,76	6	738		
	Компот из плодов сушеных, чернос.	150	0,25	0	17	70	0,1	666		
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5	23,7	0	605		
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,5	22,2	0	607		
	Итого:	550	18,87	18,71	63,22	507,66	13,77			
уплотненный полдник:	Пудинг рыбный запеченый	75	9,49	4,97	6,21	107	0,14	158	32	
	Картофельное пюре с морковью	150	3,07	3,46	22,09	131,83	3,82	514		
	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	2,67	267		
	Печенье	20	1,5	1,95	3	83,4	0	610		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	205		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605		
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606		
Итого:	410	17,49	12,54	59,72	470,17	6,65				
Итого за пятый день			49,7	43,4	203,83	1472,55	45,77			
День 6	28.дек									
завтрак:	Суп мол.с пшеном	180	6,64	7,5	18,71	212,02	0,9	316	24	
	Б-д с маслом и яйцом	46	4,21	5,84	10,72	94,5	0	703		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	212		
	Итого:	376	13,5	15,67	40,74	383,52	1,99			
2 завтрак:	мандарин	70	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	603	5	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608		
	Итого:		1,37	0,3	17,43	84,93	24,4			
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57	40	
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,42	3,93	189	0,6	128		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36	211,04	0	500		
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4	1,43	44,24	6,88	7		
	Компот из смеси с/ф,	150	0,13	0,01	20,8	85	0,03	653		
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5	23,7	0	605		
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,5	22,2	0	607		
Итого:	630	25,99	25,49	78,9	650,18	14,35				
уплотненный полдник:	Омлет натуральный	125	11,64	18,06	3,05	221,3	0,26	400	31	
	Икра кабачковая для дет. Питания	40	0,48	1,88	3,08	31,3	3	262		
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	83	0	611		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	212		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605		
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606		
Итого:	425	17,89	25,41	39,95	492,5	4,35				
Итого за шестой день			58,75	66,87	177,02	1611,13	45,09			

День 7	09.январь								
завтрак:	Суп молочный с хлоп.овс. Геркулес	180	6,34	7,76	15,99	201,83	0,9	318	26
	Б-д с повидлом	30	1,56	0,12	17,36	75,46	0,5	704	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	211	
	Итого:	360	11,05	10,6	46,31	366,29	2,6		
2 завтрак:									5
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	608	
	Итого:		0,75	0,15	15,15	69,00	3,00		
обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,81	11,92	100	4,18	58	34
	Жаркое по - домашнему	160	18,07	3,96	18,5	180	7,26	138	
	Салат из свеклы с солеными огурцам	40	0,5	4,03	3,1	50,72	2,47	17	
	Компот из плодов сушеных,курога.	150	0,25	0	17	70	0,1	656	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:	565	25,42	12,12	67,02	480,62	14,01		
	Рыба отварная с соусом	85	3,96	0,47	0,39	52,52	0,71	152	
полдник:	Рис припущенный	120	2,98	4,36	30,22	172,04	0	504	34
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4	1,43	44,24	6,88	7	
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	611	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	212	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:		13,35	14,3	65,86	477,7	8,68		
	Итого за седьмой день		50,57	37,17	194,34	1393,61	28,29		
День 8	10.январь								
завтрак:	10.январь								
	Суп мол.с ячневой крупой	180	6,42	7,28	18,74	209,48	0,9	314	24
	Б-д с медом	30	1,54	3,42	14,88	97,08	0,3	702	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	209	
Итого:	360	10,3	12,7	44,25	376,56	2,18			
2 завтрак:	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	608	4
	Итого:		0,75	0,15	15,15	69	3		
обед:	Суп картофельный с клецками	180	1,71	2,06	8,76	65	4,14	59	31
	Биточки из говядины с маслом	65	11,04	10,72	5,27	161,64	0	107	
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	14,4	513	
	Томаты в соб.соку	40	0,2	0,12	3	13,76	6	738	
	Компот из плодов сушеных,изюм	150	0,25	0	17	70	0,1	656	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:	590	18,11	17,06	66,89	500,3	24,65		
полдник:	Запеканка из творога	130	28,16	8,5	28,79	304	0,46	451	40
	Соус клюквенный	15	0,03	0	7,53	30,26	0,54	551	
	Булочка российская	45	3,17	3,61	24,98	145	0,01	610	
	Йогурт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,08	607	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
Итого:	375	38,018	17,21	83,93	643,55	2,09			
Итого за восьмой день		67,178	47,12	210,22	1589,41	31,92			

День 9	13.январь								
завтрак:	Суп мол.с пшеном	180	6,64	7,5	18,71	212,02	0,9	316	26
	Б-д с маслом и яйцом	46	4,21	5,84	10,72	94,5	0	703	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	211	
	Итого:	376	14	16,06	42,39	395,52	2,1		
2 завтрак:	мандарины	1 шт	0,87	0,2	7,33	38,93	22,4	603	6
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608	
	Итого:	100	1,4	0,3	17,4	84,9	24,4		
обед:	Рассольник ленинградский	180	1,67	3,9	12,21	90	5,43	56	31
	Макоронник с печенью	120	11,69	5,39	27,092	204	4,28	136	
	Томаты в соб.соку	40	0,2	0,12	3	13,76	6	738	
	Компот из смеси с/ф,	150	0,13	0,01	20,8	85	0,03	653	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606	
	Итого:	525	16,15	9,74	79,602	472,66	15,74		
	уплотнен- ный полдник:								
Пудинг рыбный запеченый	75	9,49	4,97	6,21	107	0,14	158		
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	14,4	513		
Икра кабачковая для дет. Питания	40	0,48	1,88	3,08	31,3	3	262		
Булочка дорожная	45	3,05	6,28	23,46	163	0	608		
Чай	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	212		
Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5	23,7	0	605		
Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606		
Итого:	460	20,23	19,57	74,42	556,4	18,64			
Итого за девятый день			51,75	45,67	213,84	1509,51	60,88		

День 10										
завтрак:	14.январь									
	Суп мол. гречневый	180	6,73	7,57	18,5	212,16	0,9	315		
	Б-д с маслом	24	1,54	3,42	10,08	77,28	0	700	25	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,09	212		
	Итого:	354	10,92	13,32	39,89	366,44	1,99			
2 завтрак:	Груша	112	0,46	0,46	10,75	51,62	10,8	602	7	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608		
	Итого:		0,96	0,56	20,85	97,62	12,8			
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57		
	Жаркое по - домашнему	160	18,07	3,96	18,5	180	7,26	138		
	Огурцы соленые	40	1,2	0	0,24	6,4	2	619		
	Компот из смеси с/ф,	150	0,13	0,01	20,8	85	0,03	653	27	
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,05	5	23,7	0	605		
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,5	22,2	0	607		
	Итого:	550	22,22	8,69	56,28	392,3	16,13			
полдник:	Запеканка из творога с морковью	130	15,1	13,37	30,9	304	1	462		
	Салат из капусты с морковью	40	0,66	4,03	4,25	53,98	16,6	4		
	Печенье	20	1,5	1,95	3	83,4	0	610	41	
	Йогурт	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,08	607		
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	605		
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	9	44,4	0	606		
	Итого:	375	23,92	24,45	60,78	605,67	18,7			
Итого за десятый день			58,02	47,02	177,8	1462,03	49,6			
Итого за весь период			577,38	509,24	1993,06	15408,34	#####			
Среднее значение за период			57,74	50,92	199,31	1540,83	49,52			
Содержание белков,			16	31	52					
норма				12 - 15	30 - 32	55 - 58				