

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

205.03.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Масса порции (гр.) От 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
165	Завтрак 1.Гречка отварная с маслом	0,2	150	3,68	3,53	23,55	140,7
392	2 Чай сладкий	0,2	150	3,77	0	25,95	153,92
1	3 Хлеб с маслом	50\5	50\5	0,9	3,93	39,6	157,0
84	Обед 1.Суп гороховый на мясном .бульоне	0,25	150	4,02	9,04	25,90	119,68
304	2.Сосиски с отварными рожками	70	150	14,70	12,79	1,68	179,93
376	3.Компот с с\фруктов	130	150	5,00	1,60	17,35	420,0
		0,2	150	0,9	-	39,6	157,0
469	Полдник 1.Ватрушка с повидлом	70	60	3,77	-	25,95	153,92
397	2 Кофейный напиток	0,2	150	1,5	3,93	14,88	82,8
168	Ужин 1.Каша рисовая молочная	0,2	150	29,22	12,11	29,1	342,23
392	2.Чай сладкий	0,2	150	10,06	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорт	0,17	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	ИТОГО В ДЕНЬ			88,29	58,72	288,12	1990,0

СРЕДА

09.03.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
168 1 393	Завтрак 1. Каша «Дружба» 2. Хлеб с маслом 3. Чай с лимоном	0,2 50,5 0,2	150 30,5 150	3,04 1,70 6,7	8,07 15,10 0	31,5 14,68 20,000	213,7 55,4 221,0
67 287	Обед 1. Щи на м-бульоне со сметаной 2. Ленивые голбцы с картофельным пюре 3. Сок	0,250 70 130 0,2	200 150 150	1,54 7,0 11,30 09	4,69 9,4 30,56 -	10,07 38,1 10,13 39,6	92,19 224,0 360,5 157,0
391	Полдник 1. Пряники. 2. Чай	70 0,2	60 150	5,6 6,7	6,4 0	16,0 45,0	140,0 246,0
79 376	Ужин 1. Суп вермишелевый с колбасой. 2. Компот из изюма	0,2 0,2	150 0,2	1,12 1,36	3,75 0	66,42 116,19	66,42 116,19
	Хлеб пшеничный в день	0,17	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	ИТОГО В ДЕНЬ			70,47	89,45	289,93	1980,12

ЧЕТВЕРГ

10.03.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Масса порции (гр.) от 1,5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
168	Завтрак 1.Каша гречневая молочная	0,2	Масса порции (гр.)	10,5	14,4	56,6	390
395	2.Кофейный напиток	0,2		3,77	0	25,95	153,92
3	3.Батон с повидлом	50		6,62	9,48	10,06	152,0
	фрукты						
95	Обед 1.Суп Уральский на м-бульоне со сметаной	0,2	150	7,97	4,69	10,07	87,93
255	2.Котлеты рыбные с отварной перловкой	70	150	17,7	9,7	21,4	244,7
165		130	30	19,7	9,8	23,7	243,8
376	3 Компот из кураги	0,2		0,9	0	39,6	157,0
391	Полдник 1 Вафли	70	150	5,6	6,4	9,4	116,0
	2 Чай	0,2	60	27,12	0	44,67	334,32
			90				
			150				
33	Ужин Овощное раг	0,2	60	17,43	17,43	5,24	188,31
1	2Отвар шиповника	0,2	150	10,60	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день	0,17	150	5,81	0,91	33,67	158,0
			150				
	ИТОГО В ДЕНЬ			115,34	70,15	337,83	2347,15

ПЯТНИЦА 71.03.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Масса порции (гр.) от 1.5 до 3 лет	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
168	Завтрак 1.Каша ячневая молочная	0,2	150	5,1	6,6	32,61	210,1
392	2.Чай	0,2	150	1,4	-	17,35	89,32
3	3 Хлеб со сгущенным молоком	50	30\10	6,62	9,48	10,06	152,0
55	Обед 1.Сп вермишелевый на мясном бульоне.	0,2	150	4,9	4,5	17,8	132,4
321	2.Аз с отварной гречкой	70	60	21,82	21,18	15,73	342,52
168		130	90	0,9	6,8	33,6	157,0
378	3 Кисель	0,2	150	10,60	0	65,8	136,0
397	Полдник 1.Печенье	70	150	5,7	5,1	47,3	258,0
	2. Какао	0,2	150	1,36	-	29,02	116,19
321	Ужин 1.Картофельное пюре с кабачковой икрой	0,2	150	5,0	6,2	18,6	150,0
392	2Чай сладкий	0,2	150	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб в.сорг	170	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	ИТОГО В ДЕНЬ			73,31	62,22	354,3	2078,43