

# 1 неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

14.03.2022г

№ 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)
204	<b>Завтрак</b>						
392	1.Рожки отварные с маслом сыром	0,2\310	150\3	5,00	20,0	55,2	420,0
1	2.чай сладкий с лимоном	200	150	1,45	-	17,35	89,32
	3.хлеб с маслом	50\5	50\5	6,62	6,62	10,06	152,0
98	<b>Обед</b>						
282	1.Суп рисовый на м\к бульоне	0,2	,150	14,6	5,0	22,33	221,03
165	2.Котлеты печеночные отварной гречкой (бефстроганов из печени)	0,07	60	9,6	14,05	35,8	308,0
	3.Сок	0,130	90	13,0	10,0	3,6	169,4
		0,2	150	13,8	-	26,9	165,4
460	<b>Полдник</b>						
397	1.Крендель сахарный	0,70	60	4,2	7,8	7,0	87,0
	2.Какао	0,2	150	0,33	23,0	10,4	50,3
168	<b>Ужин</b>						
392	1.Каша пшеничная молочная	0,2	150	5,36	8,8	38,9	237,8
	2. Чай сладкий.	0,2	150	0,6	-	17,5	75,0
	Хлеб пшеничный в день	170	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			84,22	89,69	327,61	2454,95

**ВТОРНИК 15.03.2022**

№ рецепта	Присл. 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	<b>Завтрак</b> 1. Каша геркулесовая молочная	0,2	150	3,3	14,76	14,76	160,2
395	2. Кофейный напиток 3 Батон с повидлом	0,2 50	150 30	0,1 6,62	- 9,48	15,93 10,06	58,97 152,0
	фрукты						
74	<b>Обед</b> Рассольник на м/б со сметаной	0,2	150	2,4	2,0	16,8	96,0
282	2. Биточки мясные с гороховым пюре	70	130	60	2,62	2,62	13,45
205	3. Компот из сухофруктов		90	14,3	14,3	14,4	204,7
376		0,2	60				
			150	0,5	-	39,9	120
	<b>Полдник</b> 1. Печенье	0,07		5,6	6,4	9,4	115,0
391	2 Чай	0,2	60 150	6,84	-	50,76	232,6
321	<b>Ужин</b> 1. Картофель тушеный на молоке	0,2	150	5,6	6,4	19,8	155,0
398	2 Отвар шиповника	0,2	150	10,6	-	33,6	130,0
	Хлеб пшеничный в день	0,170	0,100	5,81	0,91	33,67	158,0
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			70,25	63,69	319,29	2061,93

СРЕДА 16.03.2022

№ ре- цепт а	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Масса порции (гр.) От 1,5 до 3 лет				Энерг. цен-сть (ккал)
				Б	Ж	У	
185	<b>Завтрак</b> 1.Каша пшеничная	0,2	150	10,16	9,2	0,56	125,6
3	2.Хлеб с сыром	50 15	30\10	6,62	9,48	10,06	152,0
392	3.Чай сладкий	0,2	150	2,79	0	19,71	118,09
79	<b>Обед</b> 1.Суп гречневый на мясном бульоне	0,2	150	1,54	5,07	8,04	83,33
336	2.Капуста тушеная с мясом картофельным пюре	0,2	150	3,15	6,8	21,9	164,0
321	3.Кисель						
376		0,2	150	0,1	-	24,2	93,0
	<b>Полдник</b> 1.Бисквитики	70	60 150	27,12	5,24	44,67	334,32
391	2.Чай	0,180		1,40	0	17,35	89,32
442	<b>Ужин</b> 1.Вареники с творогом	0,2	150	4,3	1,25	37,4	173,0
378	2.Компот из краги	0,2	150	5,6	0	16,0	140,9
	Хлеб пшеничный в день	0,17	100	5,81	0,91	33,67	158,0
				3,5	0,55	23,2	114,5
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			88,05	63,5	271,5	2003,06

**ЧЕТВЕРГ 17.03.2022**

№ ре- цеп- та	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Масса порции (гр.)				Энерг. цен-сть (ккал)
				Б	Ж	У	
168	<b>Завтрак</b> 1.Каша гречневая молочная	0,2	150	7,94	8,91	35,13	246,17
395	2.Чай	0,2	150	3,77	0	25,95	153,92
	3.Батон с повидлом	50	30	1,70	15,10	10,26	183,6
71	<b>Обед</b> 1.Борщ на м.к.б. со сметаной	0,250	200	1,67	5,06	8,51	86,26
304	2.Рисовая запеканка с мясом	0,2	150	3,15	6,8	21,9	164,0
374	3 Напиток лимонный	0,2	150	9,16	-	9,44	196,14
65	<b>Полдник</b> 1.Сочни	0,70.	60	5,6	6,4	16,0	140,9
397	2. Какао	0,2	150	1,5	2,36	14,88	82,8
87	<b>Ужин</b> 1.Суп с рыбными консервами Сайра	0,2	150	21,96	5,38	28,83	251,68
392	2. Чай сладкий	0,2	150	1,40	0	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный в день	0,17	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			68,63	74,87	289,9	2097,69

ПЯТНИЦА

18.08.2012.

№ 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)
185	<b>Завтрак</b> 1.Каша манная молочная	0,2	150	6,17	3,55	24,58	154,52
2	2.Хлеб с сыром	50 10	30\ 10	0,06	6,62	14,68	55,4
391	3.Чай с лимоном	0.2	150	6,62	0	10,06	152,0
85	<b>Обед</b> 1. Суп с клецками на курином бульоне	0,2	150	1,85	6,19	12,34	112,47
321	2. Картофель тушеный с курицей	70.	150	17,6	9,7	21,5	246,0
	3.Компот консервированный	130		26.5	5.3	28.5	275.8
		0.2	150	0,9	-	39,6	157,0
	<b>Полдник</b> 1.Вафли	70	60	11,2	21,4	70,2	524,0
395	2 Кофейный напиток	0,2	150	5,6	0	9,4	116,0
93	<b>Ужин</b> 1. Суп молочный вермишелевый	0,2	150	8,8	4,2	13,0	126,
392	2.Чай сладкий	0,2	150	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб в.сорт	0,17	100	5,81	0,91	33,67	158,0
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			64,8	58,94	315,73	2038,88