

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

18.03.2022г.

№ 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	Завтрак 1.Рожки отварные с маслом сыром	0,2\310	150\3	5,00	20,0	55,2	420,0
392	2.чай сладкий с лимоном	200	150	1,45	-	17,35	89,32
1	3.хлеб с маслом	50\5	50\5	6,62	6,62	10,06	152,0
98	Обед 1.Суп рисовый на м\к бульоне	0,2	,150	14,6	5,0	22,33	221,03
282	2.Котлеты печеночные отварной гречкой (бефстрогапов из печени)	0.07	60	9,6	14,05	35,8	308,0
165	3.Сок	0.130	90	13,0	10,0	3,6	169,4
		0.2	150	13.8	-	26.9	165.4
460	Полдник 1.Крендель сахарный	0.70	60	4,2	7,8	7,0	87,0
397	2.Какао	0,2	150	0,33	23,0	10,4	50,3
168	Ужин 1.Каша пшеничная молочная	0,2	150	5,36	8,8	38,9	237,8
392	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
	ИТОГО В ДЕНЬ			84,22	89,69	327,61	2454,95

ВТОРНИК 29.03.2022г

№ 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)
168	Завтрак 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	56,97 152,0
	фрукты						
74	Обед 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	13,45	87,16
205	3.Компот из сухофруктов		90	14,3	14,3	14,4	204,7
			60				
376		0,2	150	0,5	-	39,9	120
	Полдник						
391	1. Печенье	0,07	60	5,6	6,4	9,4	116,0
	2 Чай	0,2	150	6,84	-	30,76	232,6
321	Ужин 1.Картофель тушеный на молоке	0,2	150	5,6	6,4	19,8	156,0
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
	ИТОГО В ДЕНЬ			70,25	63,69	319,29	2061,93

СРЕДА 30.03.2022

№ рец егт а	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. цен-сть (ккал)
185	Завтрак 1.Каша пшеничная молочная	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	118,69
79	Обед 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
391	Полдник 1.Бисквитики	70	60 150	27,12	5,24	44,67	334,32
	2.Чай	0,180		1,40	0	17,35	89,32
442	Ужин 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
	ИТОГО В ДЕНЬ			88,05	63,5	271,5	2003,06

СРЕДА 30.03.2012

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Масса порции (гр.) От 1,5 до 3 лет				Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
185	Завтрак 1.Каша пшеничная молочная	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	118,69
79	Обед 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
	Подник 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	Ужин 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
	ИТОГО В ДЕНЬ			88,05	63,5	271,5	2003,06

ЧЕТВЕРГ 31.03.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Масса порции (гр.)	Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)
168	Завтрак 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	Обед 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
			40				
65	Полдник 1Сочни	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	Ужин 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
	ИТОГО В ДЕНЬ			68,63	74,87	289,9	2092,69

ПЯТНИЦА

07.04.2022.

№ 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)
185	Завтрак 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	Обед 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
	Полдник 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	Ужин 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
	ИТОГО В ДЕНЬ			64,8	58,94	315,73	2038,88