

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

19.04.2022г

№ 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. цен-сть (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.Коглеты 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 пшениная 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 12.04.2014

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.) от 3 до 7 лет	Масса порции (гр.) от 1,5 до лет				Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
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 фрукты	0,2 50	150 30	0,1 6,62	- 9,48	15,93 10,06	58,97 152,0
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	2,62	2,62	13,45	87,16
205	3.Компот из сухофруктов		90 60	14,3	14,3	14,4	204,7
376		0,2	150	0,5	-	39,9	120
	Полдник 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	Ужин 1.Картофель тушенный на молоке	0,2	150	5,6	6,4	19,8	150,0
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

13.04.2022

№ 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

СРЕДА

13.04.2022

№ 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

74.04.2022

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Масса порции (гр.)				Энерг. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
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 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	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 15.04.2022

№ 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	30	0,06	6,62	14,68	55,4
391	3. Чай с лимоном	10 0,2	10 150	0,06 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 0,2	150	26,5 0,9	5,3 -	28,5 39,6	275,8 157,0
395	Полдник 1. Вафли	70 0,2	60 150	11,2 5,6	21,4 0	70,2 9,4	524,0 116,0
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